Când sportivii devin actori

Ni se spune adesea că polimaţii – persoane cu abilităţi dovedite în mai multe domenii de activitate – au constituit o caracteristică a altor vremuri. Nimic mai fals! Şi astăzi, în epoca informaticii şi a vitezei, există oameni cu competenţe variate şi foarte solide, în domenii de activitate total diferite.

Un exemplu ar fi cel al sportivilor deveniţi actori. Deoarece, deşi cel mai adesea sportivii sunt ironizaţi pentru că nu prea s-au împăcat bine cu şcoala şi cu exprimarea, există numeroase excepţii de la această regulă – fapt relevant mai ales în sfera celei de-a şaptea arte.

Jason Statham

Poate n-o să vă vină să credeţi, dar Jason Statham, eroul incontestabil al filmelor de acţiune din ultimele două decenii a fost, în adolescenţă şi prima tinereţe, unul dintre cei mai buni săritori la

trambulină ai Marii Britanii. De altfel, el a obţinut chiar un loc fruntaş la Jocurile Commonwealthului din 1990, unde a concurat pentru Anglia.

Şi poate că ar fi rămas doar un sportiv de performanţă cu multe medalii în panoplie dacă nu ar fi trecut apoi la modeling – unde a fost remarcat de regizorul Guy Ritchie. Acesta a avut încredere în Statham şi intuiţia lui nu a dat greş: în doar câţiva ani, fostul scufundător s-a impus drept unul dintre cei mai talentaţi actori de la Hollywood, evoluând în filme precum trilogia „Curierul", „Jaf în stil italian", „Crank", seriile „Eroi de sacrificiu" şi „Furios şi iute".

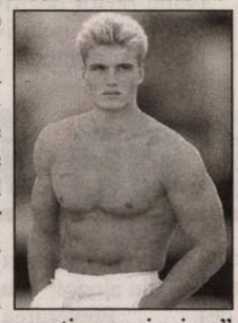
Dwayne Johnson

Înainte de a fi actor, Dwayne „Rock" (Stânca) Johnson era deja o celebritate, fiind unul dintre cei mai apreciaţi luptători de wrestling din Statele Unite. Totuşi, aceasta nu este singura legătură cu sportul a simpaticului actor american: în liceu şi ulterior, după terminarea acestuia, el a fost un excelent jucător de fotbal american, câştigând titlul naţional în 1991 cu Miami Hurricanes, înainte de a se transfera la Calgary Stampeders, Liga Canadiană de Fotbal.

După ce a jucat în câteva roluri minore, în seriale de televiziune, Johnson şi-a făcut debutul pe marele ecran în „Mumia revine", jucând rolul Regelui Scorpion, pe care-l va relua în continuarea filmului, în 2002. De atunci, a evoluat în numeroase producţii de succes: „Bun venit în junglă", „Praf şi pulbere", „G.I. Joe: Represalii", „San Andreas", „Rampage: scăpaţi de sub control" şi, evident, seria „Furios şi iute".

Dolph Lundgren

Rareori s-a mai văzut la Hollywood un actor cu preocupări atât de diverse ca Dolph Lundgren. Absolvent al unei facultăţi de chimie industrială în Suedia natală, Dolph a fost mai întâi inginer, orientându-se apoi către artele marţiale şi devenind campion şi ulteror antrenor în stilul kyokushin.



După un rol minor în filmul „Perspectiva unei crime" (1985) din seria James Bond, el a dat lovitura la Hollywood prin rolul boxerului rus Ivan Drago, adversar al personajului interpretat de Sylvester Stallone în „Rocky IV". Fizicul lui de efeb şi chipul dăltuit parcă în piatră (care i-au făcut pe criticii de film să afirme că a fost parcă fabricat în laborator pentru a juca în producţii de acţiune!) l-au impus în numeroase filme de succes, precum „Scorpionul roşu", „Soldatul universal", „Johnny Mnemonic", „Aquaman" sau seria „Eroi de sacrificiu".

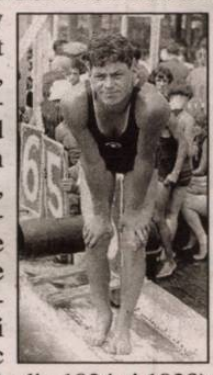
Dave Bautista

Cu muşchi de oţel şi o tenacitate de catâr, Dave Bautista părea destinat pentru totdeauna unei cariere sportive. A şi avut-o, vreme de două decenii, cât a practicat luptele americane – wrestling – dar la un moment dat a prins „microbul" cinematografiei şi nu s-a mai întors în ring.

Primul lui rol a fost Aldar, un extraterestru malefic din filmul „Smallville". Au urmat pelicule bine primite de public, care au adus profituri de milioane de dolari: „Riddick", „Gardienii galaxiei", „Blade Runner 2049", iar cinefilii abia aşteaptă să-l revadă pe impozantul Bautista în mult-aşteptatul „Dune".

Johnny Weissmuller

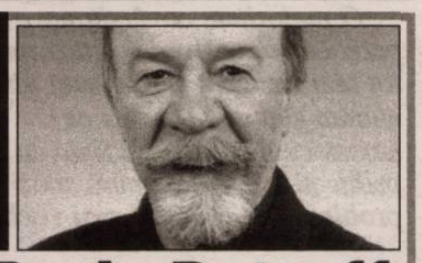
Şi nu putem încheia acest scurt periplu prin lumea sportivilor-actori fără a-l aminti şi pe Johnny Weissmuller, născut la Timişoara în 1904, dar emigrat, cu părinţii săi, în SUA când nu împlinise încă un an. Copil bolnăvicios, Johnny a fost îndrumat de medici către înot şi a fost atât de atras de acest sport încât a devenit de cinci ori campion olimpic la înot (la Olimpiadele din 1924 şi 1928) şi s-a impus de 67 de ori, la diverse probe şi stiluri, la campionatele mondiale.



A fost, totodată, primul om care a înotat 100 m sub un minut. În 1932 a semnat un contract cu studiourile de film MGM, pentru „Tarzan, omul-maimuţă", după care va evolua şi în celelalte 13 filme ale seriei, devenind unul dintre cei mai îndrăgiţi actori interbelici, mai ales datorită strigătului care l-a făcut celebru.

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

PORTRET



Boris Petroff

Născut pe 4 noiembrie 1939 la Bucureşti, actorul Boris Petroff a făcut aici primele clase de şcoală, după care a plecat la Galaţi, absolvind Liceul militar de marină în 1956. A fost admis apoi la Şcoala Militară Superioară de marină şi părea destinat unei cariere pe mare, dar uscatul l-a atras mai mult, sub forma... scenei.

În 1960 a început studiile la Institutul de Artă Teatrală şi Cinematografică „I.L. Caragiale", la clasa profesorilor Pop Marţian şi Octavian Cotescu, după absolvirea cărora, în 1964, a fost repartizat la Teatrul de stat din Oradea, unde, din păcate, nu a jucat pe măsura talentului său, deşi a apărut în unsprezece roluri de-a lungul celor trei stagiuni, în piese precum „Vedere de pe pod" de Arthur Miller sau „Şantajul" de Irwin Shaw.

Între 1966 şi 1974 a fost membru al trupei Teatrului Tineretului din Piatra Neamţ, loc unde şi-au făcut ucenicia numeroşi corifei ai scenei româneşti. S-a transferat la Teatrul „Ion Creangă" din Capitală, unde a ajuns un actor de bază al colectivului, încântând cu prezenţa sa scenică, umorul şi jovialitatea lui de „bunic sfătos" generaţii întregi de copii.

De altfel, el a primit în 2004 Premiul special pentru teatru de copii, în cadrul Galei UNITER. Până în 2009 va juca pe scenele teatrelor Ion Creangă, Nottara şi Teatrul Evreiesc de Stat. Ulterior, se va retrage în casa lui de la ţară de la Moroieni, Dâmboviţa, având colaborări sporadice cu Teatrul Tony Bulandra din Târgovişte.

De-a lungul unei cariere care s-a întins pe mai bine de cinci decenii, Boris Petroff a apărut în multe emisiuni şi spectacole de televiziune, în numeroase filme, precum „Tănase Scatiu" (1976), „Artista, dolarii şi ardelenii" (1980), „Stop cadru la masă" (1982), „Balanţa" (1992), „Terente, regele bălţilor" (1995), „Iubire ca-n filme" (2006).

Învăţământ

Şcoală cu obstacole 2

Vorbind despre noile discipline şcolare propuse de unii şi alţii, pentru anii care vin, sau din acest an, Preşedintele Academiei Române scria în postarea sa de pe Facebook: „Aceste noi discipline şcolare (în număr de 12-13), propuse şi enumerate aici fără epuizarea listei, odată acceptate – ele au toate o raţiune de a fi – ar conduce la 12-13 ore pe săptămână (dacă am socoti că o singură oră săptămânal este de ajuns) sau la 24-26 de ore pe săptămână (dacă fiecărei materii i s-ar rezerva câte două ore). În prima variantă, ar mai rămâne câteva ore săptămânal pentru materiile clasice, care ar urma şi ele să se rezume la câte o singură oră pe săptămână. În varianta a doua, cu 24-26 de ore deja ocupate, ar trebui renunţat la matematică, limba şi literatura română, limbi străine, fizică, biologie, chimie, istorie, geografie, educaţie fizică etc.", mai scrie Preşedintele Academiei Române, care mai adaugă că „opoziţia dintre planurile de învăţământ considerate clasice şi aplicate încă, în oarecare măsură, în prezent, şi programele şcolare propuse recent este una falsă, aparentă", susţine preşedintele Academiei Române.

Şi explicaţia este simplă: „Contrapunerea, de exemplu, a istoriei faţă de protecţia mediului este total lipsită de logică, fiindcă cele două realităţi se completează şi, uneori, se suprapun. Cunoaşterea prezentului oamenilor care au trăit în trecut (adică învăţarea istoriei) înseamnă pentru orice elev dobândirea experienţei de viaţă, în cadrul căreia intră şi protejarea planetei, a apelor, a pădurilor, a aerului. La istorie se învaţă cum şi de ce a început poluarea mediului, când s-au văzut primele semne negative, ce măsuri s-au luat, unde s-a ajuns până astăzi cu tulburarea echilibrului natural".

Ce să mai vorbim despre noua materie „educaţie sexuală", preconizată pentru şcoala românească? Nu doar că e o prostie, dar lipseşte o metodă de calitate şi lipsesc şi cei care să o predea competitiv, sprijiniţi de studii pedagogice certificate.

„A crede că disciplinele «clasice» trebuie acum abolite sau reduse drastic, pentru că ne obligă la această modernitate, societatea trepidantă în care trăim, schimbările năucitoare reprezintă cel puţin o mare naivitate" şi „câteodată şi o lipsă acută de logică".

Şi asta pentru că „şcoala noastră nu are nevoie acum neapărat de schimbarea numelui materiilor, de introducerea de noi discipline încheiate cu medii trimestriale (semestriale), de cruţarea memoriei elevilor, ca să le fie mintea odihnită. Dacă crede cineva că fetele minore nasc înainte de vreme sau că îşi încep viaţa sexuală prea repede sau că nu respectă igiena sau că sunt surprinse traversând strada în afara trecerilor de pietoni etc. pentru că nu învaţă la şcoală nimic despre sex, despre naşteri, despre curăţenie sau despre circulaţia pe drumurile publice, se înşală amarnic.

Ele fac toate aceste lucruri fiindcă provin – în mare măsură – din familii dezorganizate, pentru că nu merg deloc la şcoală sau pentru că abandonează şcoala după o clasă sau două. Adică, pentru că nu beneficiază deloc de educaţie organizată", mai argumentează Ioan-Aurel Pop.

În fine, nimeni nu spune că şcoala trebuie să fie închisă într-un bob de chihlimbar, ca o fosilă. Au trecut câteva decenii de schimbare de paradigmă, trăim alte vremuri, dar aşa cum scrie şi Preşedintele Academiei Române „şcoala este obligată să ţină pasul cu viaţa, dar nu aruncând peste bord valorile reale în favoarea unora iluzorii. Iar programele europene, naţionale sau locale de educaţie sunt foarte importante, dar nu de ele ducem lipsă în primul rând, ci de aplicarea legilor existente, de scoaterea educaţiei din statutul de cenuşăreasă, de tratarea cu seriozitate a şcolii. Altminteri, vom distruge fără bombe şi pandemii, dar pas cu pas, acest popor".

GEORGE CUŞNARENCU

Sindromul Burnout
– o constantă a vieţii cotidiene

O majoritate covârşitoare a persoanelor active de astăzi resimte tot mai frecvent şi mai acut un anume gen de oboseală ce amestecă disconfortul fizic cu cel psihic şi afectiv, precum şi cu probleme de sănătate mai vechi.

Noţiunea de stres stă zilnic pe buzele populaţiei devenite o masă în derivă, care nu-şi mai poate identifica şi controla limitele şi capacităţile de a se confrunta şi a învinge aspectele toxice, întunecate ale existenţei.

Cu un termen mai nou, acestei stări i se spune „burnout" (termenul l-am putea traduce, în sens patologic, prin „ardere", „epuizare"), dar la fel de potrivit pentru noi este tradiţionalul „surmenaj". El reprezintă răspunsul de natură fizică, mentală şi emoţională la un factor de stres constant şi permanent şi generează stări de depresie şi tristeţe ce pot afecta relaţiile personale, sănătatea şi eficacitatea la locul de muncă. În general, acest sindrom este asociat cu stări de suprasolicitare, confuzie, subapreciere personală şi insecuritate a serviciului.

Procesul de surmenare are trei etape caracteristice:

- stresul provenit din dezechilibrul dintre exigenţele muncii şi resursele individului;
- răspunsul emoţional la acest dezechilibru, exprimat prin oboseală fizică şi epuizare emoţională, tensiuni şi stări de nelinişte;
- schimbări de atitudine şi comportament, în special prin reducerea scopurilor propuse iniţial şi tendinţa unor stări de idealism.

Uneori, surmenajul poate să apară şi când persoana este incapabilă să facă faţă solicitărilor cotidiene, devenind permanent supraaglomerată şi lipsită de energie. Recunoaşterea semnelor stresului şi surmenajului poate ajuta la reducerea efectelor negative.

Pentru a preveni şi trata sindromul „burnout", trebuie să recunoaştem uşor simptomele enumerate anterior şi să încercăm să-i identificăm cauzele posibile, multe dintre strategiile preventive fiind asemănătoare cu cele recomandate pentru controlul şi prevenirea stresului. Pe plan fizic este posibil să se producă ameliorări prin mărirea numărului orelor de somn şi ameliorarea calităţii somnului.

Celor deja afectaţi de acest sindrom li se recomandă: ● să consulte din timp un specialist căruia să îi prezinte suspiciunile şi simptomele; ● să urmeze o dietă sănătoasă, cu mic dejun consistent şi mese echilibrate în timpul zilei, bogate în proteine şi capabile să susţină energetic nevoile corpului; ● să facă mişcare, plimbări în aer liber sau sporturi (cele care combină elementele de dinamism şi de relaxare musculară cu meditaţia şi antrenamentul mental sunt cele mai potrivite).

Extrem de important este: ● să învăţaţi să vă asumaţi obiective cât mai realiste, care să dea claritate dezideratelor propuse; ● să vă luaţi mai mult timp liber pentru voi după orele de program (şcoală/serviciu); ● să vă acordaţi mai mult timp prin găsirea şi practicarea unor activităţi care să vă facă plăcere; ● pe plan social, să menţineţi o viaţă echilibrată şi să petreceţi timp cultivând relaţii pozitive cu persoanele din jurul vostru, inclusiv cu partenerul de viaţă, copiii şi prietenii.

Beţi cafea cu „attachment"!

Numeroase cercetări au scos la iveală beneficiile consumului de cafea. Între altele, reduce riscul de apariţie a maladiei Alzheimer şi a diabetului de tip 2. Ajută, de asemenea, la ameliorarea migrenelor şi e un bun leac... antimahmureală.

Unii consumatori fac din cafea un fel de sirop sau, pentru un consum cât mai mare (de ce?), o diluează până la pierderea gustului specific. Puteţi face însă cafeaua mai sănătoasă, dacă o beţi fără zahăr, fără lapte, în schimb adăugând „superalimente" dintre cele prezentate mai jos.

Ulei de cocos. Stimulează metabolismul, îmbunătăţeşte funcţiile glandei tiroide şi ridică nivelul de energie al organismului, ceea ce ajută corpul să scape de grăsimea nedorită şi să mărească masa musculară. Totodată, îmbunătăţeşte digestia şi împiedică depunerile de grăsime.

Nucşoara creşte temperatura corpului, fiind ideală în stările gripale şi un eficient stimulent nervos. Are efect analgezic, stimulează digestia, iar în doze mai mari este un calmant general. Este un remediu eficient în bolile reumatismale, având efect antiinflamator şi pentru afecţiunile pulmonare. Reglează tranzitul intestinal şi combate mirosul neplăcut al gurii.

Scorţişoara. O jumătate de linguriţă pe zi poate face minuni pentru sănătate şi menţine creierul în formă. Scorţişoara este unul dintre condimentele cu cel mai mare conţinut de antioxidanţi, ajutând la stabilizarea nivelului de zahăr din sânge, la reducerea inflamaţiilor, reglarea funcţionării sistemului nervos şi stimularea imunităţii.

Cacaua conţine compuşi antioxidanţi (flavanoli) care contribuie la îmbunătăţirea memoriei, putând şi să reducă riscul apariţiei demenţei. Flavanolii îmbunătăţesc fluxul sangvin într-o zonă a creierului asociată cu memoria şi îmbunătăţesc memoria persoanelor vârstnice.

Ghimbirul este ingredientul-minune care menţine creierul tânăr. Îl poţi adăuga în cafea, căreia îi va da un gust interesant. În plus, conţine antioxidanţi şi proprietăţi antiinflamatoare care ajută la îmbunătăţirea stării generale de sănătate.

Alertă de AVC

România este printre primele locuri între ţările europene în ceea ce priveşte mortalitatea prin accident vascular cerebral (AVC). Acesta apare când o parte a creierului nu mai primeşte cantitatea necesară de sânge şi de oxigen, cauza putând fi ruperea sau blocarea unuia dintre vasele de sânge ce aprovizionează creierul.

Simptomele care apar în cazul unui accident vascular cerebral se instalează de obicei brusc, fără avertisment şi pot progresa treptat sau, dimpotrivă, se agravează în timp.

Dintre ele, menţionăm: ● dureri de cap severe; ● confuzie, ameţeli; ● stare de amorţeală, slăbiciune; greaţă, vărsături; ● tulburări de mers / vorbire / înţelegere / vedere / echilibru; ● gust anormal; ● febră; ● convulsii; ● pierderea cunoştinţei; ● comă.

Factorii de risc întâlniţi în cazul accidentului vascular cerebral: ● vârsta (riscul creşte odată cu trecerea anilor); ● sexul (bărbaţii sunt afectaţi mai frecvent, însă după vârsta de 75 de ani femeile devin mai vulnerabile); ● hipertensiunea arterială; ● diabetul zaharat; ● diverse afecţiuni ale inimii (ale valvelor cardiace, cardiomiopatii, endocardite, fibrilaţii atriale); ● afecţiunile arterelor coronare (acestea sunt responsabile de apariţia unui AVC sau a unui infarct miocardic); ● existenţa unui AVC în antecedentele medicale personale sau în familie; ● obezitatea; ● fumatul; ● diverse medicamente (anticoncepţionale orale, anticoagulante, corticosteroizi); ● consumul excesiv de alcool; ● utilizarea drogurilor.

Prevenirea apariţiei unui AVC sau a recidivei se face corectând factorii de risc: ● controlul greutăţii corporale; ● controlul tensiunii arteriale şi menţinerea acesteia între limitele normale; ● controlul regulat al glicemiei şi tratarea diabetului zaharat; ● menţinerea între limite normale a colesterolului sau administrarea de medicamente ce

vor scădea nivelul acestuia; ● tratarea afecţiunilor cardiace; ● renunţarea la fumat sau reducerea numărului de ţigări fumate zilnic; ● efectuarea de exerciţii fizice; ● reducerea consumului de alcool; ● evitarea administrării de anticoncepţionale orale; ● evitarea consumului de droguri.

Urmările unui AVC pot varia de la individ la individ, unele persoane putând rămâne cu diferite tulburări fizice şi psihice. Cele mai frecvente probleme ce apar după un atac cerebral sunt: tulburări de memorie / mers / percepţie / comportament / vorbire, dereglări emoţionale, incapacitatea bolnavului de a se alimenta singur.

PE SCURT
despre sănătatea dumneavoastră

Riscuri ale fumatului în adolescenţă

O realitate social-educativă şi sanitară tot mai pregnantă: fumatul începe de la vârste din ce în ce mai mici. Fumatul este „în trend": copii de 12-14 ani (chiar şi mai mici!), cu ţigara în mână, nu mai sunt o raritate. Se porneşte de la una-două ţigări pe zi şi se ajunge în timp la recorduri sinistre, de pachete întregi.

Este un viciu legalizat din motive exclusiv financiare, ce provoacă în schimb multe daune, imperceptibile la început. Plămânii suferă, dinţii şi pielea la fel. Fumatul poate duce la cancer pulmonar (e primul factor de risc, în acest sens). Şi nu vorbim doar de băieţii teribilişti care fumează spre a apărea „bărbaţi".

În semn închipuit de emancipare, tot mai multe adolescente fumează, pentru a părea mai interesante, mai mature sau pur şi simplu pentru că în cercul lor de prieteni se fumează. Din nefericire, pe lângă riscul de cancer sus-amintit, fumatul la adolescente dăunează în mod ireversibil oaselor, ducând la degradarea lor. Vorbim despre osteoporoză – afecţiune ce apare la femeile în vârstă din cauza pierderii calciului din oase. Dar cine fumează riscă mult mai mult decât cine nu a aprins niciodată o ţigară.

Osteoporoza reprezintă pierderea densităţii oaselor, cu risc mare de fracturi devastatoare. De obicei, acesta este crescut la menopauză, când, din cauza transformărilor hormonale, afecţiunea se instaurează într-o măsură mai mare sau mai mică. Oasele însă se formează şi se consolidează în adolescenţă. Dacă în adolescenţă procesul de întărire a oaselor nu are loc aşa cum trebuie, se ajunge la un schelet ce riscă fracturi grave.

Rezultatele unui studiu american în domeniu au fost tulburătoare: în toţi anii de monitorizare, adolescentele care fumau au avut o densitate constantă la oasele ultimelor vertebre şi în scădere la oasele bazinului. La nefumătoare, densitatea a fost în creştere constantă în ambele regiuni. Încă un motiv pentru a atrage din nou atenţia asupra pericolului reprezentat de fumat – mai ales de la vârste fragede!

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Atacurile de panică şi stresul tratate de medicina energo-informaţională

Atacurile de panică, stările de frică, nesiguranţa încep să apară când în organism s-au acumulat mai mulţi factori de stres, pe care sistemul energetic al corpului nu îi mai poate administra. În cazul situaţiilor de panică terapeutul începe terapia cu o discuţie psihologică de analiză şi cunoaştere a situaţiilor catalogate de corp ca stres.

Stresul este pentru fiecare dintre noi diferit şi perceput diferit de organism. În terapie introducem cât mai repede programe de reducere a stresului prin regenerare şi autoreglare energetică. Spre surprinderea pacientului, starea de bine, relaxarea se instalează chiar în timpul tratamentului, organismul funcţionând în parametri aproape normali.

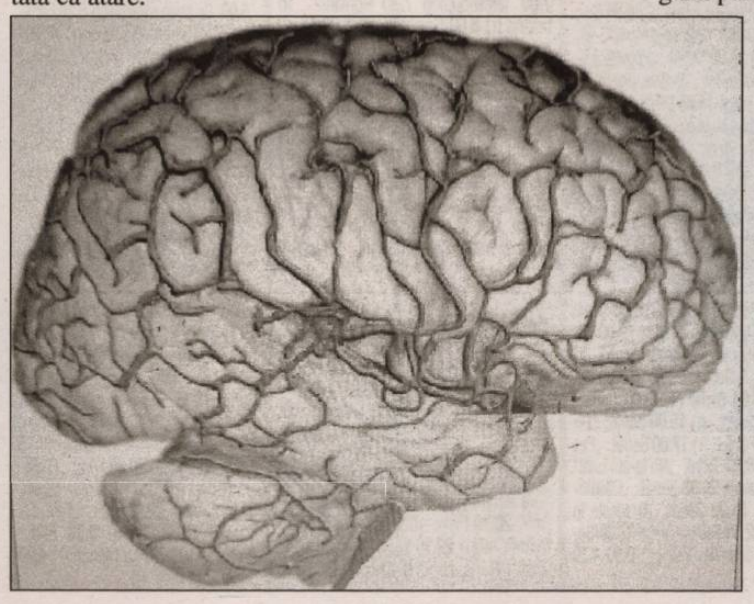
Omul de astăzi este asemănător unui palat industrial. De multe ori în afară străluceşte, iar în interior este un haos energetic, care se poate manifesta prin diferite simptome. Desigur, marea majoritate a oamenilor vizitează diferite cabinete medicale, începe o întreagă odisee cu medicamente şi diferite forme de terapii, dar de cele mai multe ori pacientul nu se simte mai bine.

Stările de frică, atacurile de panică sunt bolile cele mai frecvente ale sufletului, adecvate timpului nostru, perioadei pe care o traversăm. Unora le este frică să nu se îmbolnăvească sau să nu se infecteze cu noul coronavirus, altora le este frică de urmările unei crize economice, alţii au frică de ce li se poate întâmpla celor din jur...

Fricile sunt de mai multe feluri. Toţi avem într-un anumit fel frică de ceva sau uneori un stres care depăşeşte capacitatea noastră de administrare sau de menegeriere, dar aceasta trebuie să fie de scurtă durată. Dacă omul ar fi într-un anumit echilibru energetic cu el însuşi şi cu cei din jurul său, ar face faţă zilnic problemelor cu care se confruntă.

Medicina energo-informaţională, încă puţin cunoscută publicului larg, are la dispoziţie metode de tratament care au rolul principal de a aduce un organism dezechilibrat energetic înapoi în balanţa din care este ieşit. În momentul în care ne simţim stresaţi şi aproape incapabili să rezolvăm problemele curente, avem nevoie de ajutor de specialitate. Nu trebuie să recurgem imediat la medicamentaţie de sinteză, ci mult mai de folos ne este o reglare energetică, o echilibrare.

Omul de astăzi este stresat, expus unui mediu înconjurător agasant şi unei alimentaţii manipulate, dar, are acces la informaţie. Şi noi, cei care lucrăm în domeniu, ne confruntăm cu situaţii unde vindecările vin ca pe bandă sau alte situaţii unde, desigur, ne poticnim. Dar, ce este mai important de reţinut: avem norocul să trăim într-o perioadă în care fizica cuantică ne aduce aproape zilnic noutăţi în favoarea omului şi ne demonstrează că omul este energie şi funcţionează pe bază de energie, ca atare şi boala apare mai întâi în câmpul energetic şi trebuie tratată ca atare.



O disciplină modernă, fără chimie, fără efecte secundare care intervine pe cauză. Diagnosticarea energetică ne arată debusolările energetice din organism. Pacientul simte diferite forme de dureri, stări de panică, frică, mergând până la depresie. De multe ori ne întâlnim cu situaţii în care pacientul reclamă nişte dureri permanente, devenite cronice. La diagnosticare şi terapii se evidenţiază o lipsă de comunicare între ţesutul organului de unde pleacă durerea şi creier. Creierul a setat informaţia ca „durere". Aici ne întâlnim cu un blocaj energetic.

Femeile se confruntă de două ori mai des cu aceste probleme decât bărbaţii. Un atac de panică poate dura de la câteva minute, până la câteva ore. Simptomele sunt puternice şi se manifestă prin o creştere a ritmului inimii sau o încetinire, dureri sau senzaţia de îngust în stern (coşul pieptului). Amorţeli ale membrelor, criză de respiraţie, ameţeli, tremur, transpiraţii, stări de vomă, bufeuri, frica de a nu pierde controlul asupra corpului, frica de moarte.

Tot din experienţa anilor, în centrul pe care îl conduc în Bucureşti se introduce paralel cu terapia şi terapia Dr. Bach. O terapie florală, de mare valoare, atât pentru terapeuţi, cât şi pentru pacienţi. Picăturile administrate sunt pe bază florală, deci un remediu floral, care are potenţialul de a echilibra energetic pacientul şi de a face faţă situaţiilor de panică până se restabileşte. Recomandăm acest gen de terapii indiferent de vârstă. Omul de astăzi are acces la informaţie, care îl face mai puternic şi poate să ia cea mai bună hotărâre pentru el.

Fizica cuantică este o fizică modernă, care stă la baza acestor tratamente. Ea analizează omul în viaţă şi conexiunile energetice care se produc în permanenţă în corpul său. Fizica mecantică este din multe puncte de vedere depăşită. Toate studiile de neurobiologie din lume au la bază fizica cuantică.

FLORICA MUNTEANU,
specialist în medicina energo-informaţională, membră a Societăţii Naturiştilor din Germania, membră BIT (Biorezonanz International Therapy), psiholog

Pentru mai multe informaţii accesaţi:
www.dermavital-med.ro
Telefon: 021.322.40.04 / 0731.871.968

CONTACT: DermaVital Bucureşti, Calea Vitan nr. 28, sector 3

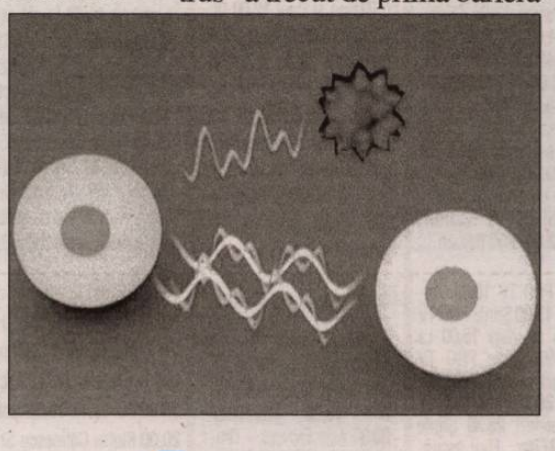
PUBLICITATE

Nou la DermaVital – cardul cu terapia 4W

TERAPIA 4W
– zidurile de apărare ale imunităţii înnăscute!

Cardul activează 4 straturi energetice în formă de cerc, în jurul imunităţii înnăscute.

Omul modern de astăzi, persoanele care au mai multe afecţiuni cronice, care au făcut sau fac chimioterapie sau radioterapie, au fisuri energetice în imunitatea înnăscută, chiar şi copiii au de multe ori dereglări energetice.



Sistemul imunitar înnăscut este principala linie de apărare împotriva intruşilor (bacterii, virusuri), într-o formă nespecifică.

Sistemul imunitar înnăscut intră în acţiune când un „intrus" a trecut de prima barieră a sistemului imunitar dobândit şi a fost memorat de către acesta.

Testele făcute după acest set de terapii au confirmat neutralizarea frecvenţelor patologice emise de virusuri, de bacterii.

Terapia 4W se execută în 4 zile la rând, durează aproximativ 1 oră, nu doare, nu are efecte secundare.

4 şedinţe (640 ron), acum la 500 ron, care pot fi achitaţi în 2 rate.

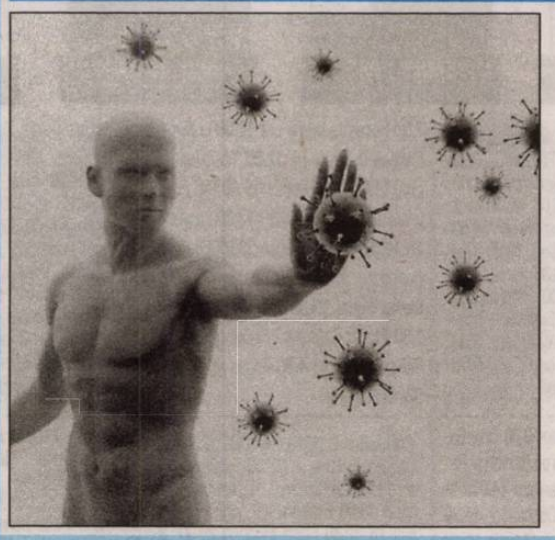
dermaVITAL

tel 0731.871.968 / 021.322.40.04

www.dermavital-med.ro

covid -19

NOU!! – card de terapii post Coronavirus!



Centrul German DermaVital vă pune la dispoziţie atât tratamente Post Covid de prevenire a sechelelor ce pot apărea după infecţia cu Covid-19, cât şi tratamente Post Vaccin pentru neutralizarea efectelor secundare ale vaccinului.

Pentru mai multe informaţii accesaţi:

www.dermavital-med.ro
Telefon: 021.322.40.04 / 0731.871.968

Revista „Magazin" nu îşi asumă responsabilitatea privind eficacitatea acestor terapii!

PUBLICITATE

LUNI – 18 octombrie

TVR 1
7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.00 Discover Romania (r) 10.15 Omul și timpul (r) 10.45 Serial (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Dr. Chiotea 14.00 Telejurnal 15.10 Maghiara de pe unu 17.00 România 9 18.00 Sănătate, România! (r) 18.15 Serial: „Secretele de la palat" 20.00 Telejurnal 21.00 Referendum cu Mihai Rădulescu 22.50 Serial: „Jocurile timpului" 1.30-6.00 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Serial: „Vlad" 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Mechanic 2" (r) 2.00 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 16.30 Acces direct 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Asia Express – Drumul împăraților 0.00 Observator 0.30 Film: „Indiana Jones și Regatul craniului de cristal" (r) 3.00 În puii mei 3.30 Acces direct (r) 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Flash! Monden (r) 11.30 Lumea pe val 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Hai cu fetele! 16.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Film: „Profetul, aurul și ardelenii" (România, 1978). Cu: Ilarion Ciobanu, Mircea Diaconu 22.00 Focus 22.30 Starea Nației 23.30 Exclusiv VIP (r) 1.30 Film (r) 3.30 Hai cu fetele! (r) 4.30 Focus (r) 6.00 Starea Nației (r).

PRO 2
5.30 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Nu te-am uitat" (r) 9.00 Serial (r) 10.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Femeia alege 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial (r) 17.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Nu te-am uitat" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc". Cu: Nese Baykent 21.30 Serial: „Dragoste în alb și negru" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

TVR 2
7.00 Case și idei (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Mic dejun cu un campion (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360°-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităților 13.32 Serial: „Iubirea unei doamne" 15.00 Teleșcoala: Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Doctor Quinn" 17.00 România... în bucate 17.30 Case și idei 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.00 Câștigă România! 21.00 Rețeaua de idoli 22.00-23.00 Reluări 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-6.00 Reluări.

PRO CINEMA
5.15 La Măruță (r) 7.15 Film: „My Girl" (r) 9.15 Serial: „La Bloc" (r) 11.45 Film (r) 14.00 Film: „Joey & Ella" (r) 16.00 Film: „Robin și Marian" (SUA, 1976). Cu: Sean Connery 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „În voia valurilor" (SUA, 2009) 22.30 Film: „Absolut fabulos: Filmul" (SUA, 2016). Cu: Lulu, Gwendoline Christie, Jennifer Saunders 0.15 Film: „Adrift" (r) 2.15 Serial: „Meseriașii" 3.45 Serial: „La Bloc" (r).

MARȚI – 19 octombrie

TVR 1
7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.00 Discover Romania (r) 10.15 #Creativ (r) 10.45 Serial (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Dr. Chiotea 14.00 Telejurnal 15.10 Maghiara de pe unu 17.00 România 9 18.00 Sănătate, România! (r) 18.15 Serial: „Secretele de la palat" 20.00 Telejurnal 21.00 Tema zilei 22.10 Film: „Crimă și pasiune" (coprod., 1976). Cu: Omar Sharif, Karen Black 0.00 Serial: „Obsesia Evei" 0.55-6.00 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Căsătoriți pe nevăzute 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Distracție cu Dick și Jane" (SUA, 2005). Cu: Jim Carrey, Téa Leoni 2.00-5.00 Reluări.

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 16.30 Acces direct 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Asia Express – Drumul împăraților 0.00 Observator 0.30 X Factor (r) 3.15 eXtra Factor (r) 3.30 Acces direct (r) 4.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele! (r) 11.00 Flash! Monden (r) 11.30 Sănătate cu stil (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Hai cu fetele 16.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Florin Călinescu Show 22.00 Focus 22.30 Starea Nației 23.30 Exclusiv VIP (r) 1.30 Florin Călinescu (r) 3.30 Hai cu fetele! (r) 4.30 Focus 6.00 Starea Nației (r).

PRO 2
5.30 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Nu te-am uitat" (r) 9.00 Serial: „Dragoste în alb și negru" (r) 10.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Femeia alege 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" (r) 17.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Nu te-am uitat" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" 21.30 Serial: „Dragoste în alb și negru" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

TVR 2
7.00 Case și idei (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Memorialul Durerii (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360°-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.32 Serial: „Iubirea unei doamne" 15.00 Teleșcoala: Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Doctor Quinn" 17.00 România... în bucate 17.30 Case și idei 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.00 Câștigă România! 21.00 Destine ca-n filme 22.00-23.00 Reluări 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.00 Reluări.

PRO CINEMA
5.15 La Măruță (r) 7.15 Film (r) 9.30 Serial: „La Bloc" (r) 12.00 Film (r) 14.15 Film: „Blue Streak" (r) 16.15 Film: „Regina frumuseții" (SUA, 1997). Cu: Jill Clayburgh 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Stare de asediu" (SUA, 1998). Cu: Denzel Washington, Bruce Willis 22.45 Film: „Martorul" (SUA, 2002). Cu: Daniel Baldwin 0.30 Film: „The Siege" (r) 2.45 Serial: „Meseriașii" 4.15 Serial: „La Bloc" (r).

MIERCURI – 20 octombrie

TVR 1
7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.00 Discover Romania (r) 10.15 Fan/Fun urban (r) 10.45 Serial (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Dr. Chiotea 14.00 Telejurnal 15.10 Convietuiri 17.00 România 9 18.00 Sanătate, România! (r) 18.15 Serial: „Secretele de la palat" 20.00 Telejurnal 21.00 Tema zilei 22.00 Adevăruri despre trecut 22.30 Frontul de acasă 23.00 Breaking Fake News 0.00 Serial: „Obsesia Evei" 0.55-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Visuri la cheie 22.30 Pe bune?! 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Fugi, ascunde-te și luptă!" (SUA, 2020). Cu: Thomas Jane, Radha Mitchell 2.15 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 16.30 Acces direct 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Asia Express – Drumul împăraților 0.00 Observator 0.30 Film: „Răpirea" (SUA, 2017). Cu: Halle Berry, Jason George 2.30-5.00 Reluări.

PRIMA TV
7.00 Focus la prima oră 10.00 Florin Călinescu Show (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Hai cu fetele 16.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Iash Monden 20.00 Florin Călinescu Show 22.00 Focus 22.30 Starea Nației 23.30 Exclusiv VIP (r) 1.30 Florin Călinescu Show (r) 3.30 Hai cu fetele! (r) 4.30 Focus (r) 6.00 Starea Nației (r).

PRO 2
5.30 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Nu te-am uitat" (r) 9.00 Serial (r) 10.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Femeia alege 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial (r) 17.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Nu te-am uitat" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" 21.30 Serial: „Dragoste în alb și negru" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

TVR 2
7.00 Case și idei (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Ferma (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360°-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.32 Serial: „Iubirea unei doamne" 15.00 Teleșcoala: Clasa a XII-a 16.00 Handbal: Măgura Cisnădie – Rămnicu Vâlcea 17.30 Case și idei 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „Oameni și elefanți" (coprod., 2013) 23.00 Serial (r) 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-6.00 Reluări.

PRO CINEMA
5.45 La Măruță (r) 7.45 Film (r) 10.15 Serial: „La Bloc" (r) 12.30 Film: „Lacrima diavolului" (SUA, 2010) 14.30 Film: „Devoratoarea de bărbați I" (SUA, 2009) 16.30 Film: „Devoratoarea de bărbați II" (SUA, 2009) 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „B.D. la munte și la mare" (România, 1971) 22.45 Film: „Tentația seducției 3" (SUA, 2016) 0.30 Film: „Sahara" (SUA, 1995) 2.45-4.15 Reluări.

HARRISON FORD
– vineri, 22.10 –

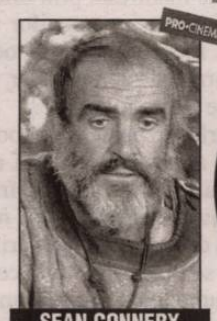
TEA LEONI
– marți, 0.00 –

JASON GEORGE
– miercuri, 0.30 –

EMILY ROSE
– joi, 21.10 –

NICOLAS CAGE
– sâmbătă, 22.00 –

NESE BAYKENT
– luni-duminică, 20.30 –



SEAN CONNERY
– luni, 16.00 –

„MAGAZIN" nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

JOI – 21 octombrie

TVR 1
7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.00 Discover Romania (r) 10.15 Adevăruri despre trecut (r) 10.45 Serial (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.00 Vreau să fiu sănătos! 14.00 Telejurnal 15.10 Akzente 17.00 România 9 18.00 Handbal: Gloria Buzău – CSM București 20.00 Telejurnal 21.00 Tema zilei 22.00 P.C.R. – Secerătorul ciocan al minciunii (r) 23.00 Nocturne 0.00 Serial: „Obsesia Evei" 0.55-6.00 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Masked Singer România 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Weekend de familie" (SUA, 2017). Cu: Charlie Sheen, Leah Remini 2.00 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 16.30 Acces direct 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Serial: „Adela" 23.00 Observator 23.30 Asia Express – Drumul împăraților (r) 3.00 Film: „Răpirea" (r) 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Focus la prima oră 10.00 Florin Călinescu Show (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Hai cu fetele 16.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Florin Călinescu Show 22.00 Focus 22.30 Starea Nației 23.30 Exclusiv VIP (r) 1.30 Florin Călinescu Show (r) 3.30 Hai cu fetele! (r) 4.30 Focus (r) 6.00 Starea Nației (r).

PRO 2
5.30 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Nu te-am uitat" (r) 9.00 Serial (r) 10.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Femeia alege 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial (r) 17.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Nu te-am uitat" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" 21.30 Serial: „Dragoste în alb și negru" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

TVR 2
7.00 Case și idei (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Rețeaua de idoli (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360°-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Natură și aventură (r) 14.00 Documentar 360°-GEO 15.00 Teleșcoala: Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Doctor Quinn" 17.00 România... în bucate 17.30 Case și idei 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „Trădare" (SUA, 2018). Cu: Emily Rose 23.00 Serial (r) 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-6.00 Reluări.

PRO CINEMA
5.45 La Măruță (r) 7.45 Film: „Murder, She Baked: Desserts" (r) 9.30 Serial (r) 12.00 Film (r) 14.00 Film: „B.D. la munte și la mare" (r) 16.15 Film: „Joey" (SUA, 1997) 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Aventură în doi" (SUA, 1999) 22.45 Film: „Triunghiul dragostei și al morții" (SUA, 2014) 0.45 Film: „The Thomas Crown Affair" (r) 3.00 La Măruță (r) 4.30 Serial: „La Bloc" (r).

VINERI – 22 octombrie

TVR 1
7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.00 Discover Romania (r) 10.15 Frontul de acasă (r) 10.45 Dosar Romania (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.00 Eu pot! 14.00 Telejurnal 15.10 Opre Roma 16.00 EURO polis 17.00 Cooltura 17.30 Banii tăi 18.00 Sănătate, România (r) 18.15 Serial: „Secretele de la palat" 20.00 Telejurnal 21.00 Tema zilei 22.10 Film: „K-19: Submarinul ucigaș" (SUA, 2002). Cu: Harrison Ford, Liam Neeson 0.30 Fan/-Fun urban 1.00-5.25 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 SuperStar România 23.30 Film: „O tipă dezastru" (SUA, 2015). Cu: Amy Schumer, Bill Hader 2.00 Pe bune?! (r) 3.00 Serial: „Las Fierbinți" (r) 4.00 Vorbește lumea (r).

Antena 1
6.00 Observator 9.00 Divertisment: 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 16.30 Acces direct cu Mirela Vaida 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 X Factor 23.00 eXtra Factor 23.15 Asia Express – Drumul împăraților (r) 3.30 Acces direct (r) 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Focus la prima oră 10.00 Florin Călinescu Show (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Hai cu fetele 16.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Cronica Cârcotașilor 22.00 Serial: „Secretele președintelui" 23.00 Film: „Sexy Harem, Ada Kaleh" (România, 2001). Cu: Ștefan Bănică Jr., Jean Constantin 1.15 Cronica Cârcotașilor (r) 3.30 Film (r) 4.30 Focus (r) 6.00 Hai cu fetele (r).

PRO 2
5.30 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Nu te-am uitat" (9.00 Serial (r) 10.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Femeia alege 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" (r) 17.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Nu te-am uitat" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" 21.30 Serial: „Dragoste în alb și negru" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

TVR 2
7.00 Case și idei (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Destine ca-n filme (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360°-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităților 13.30 Pescar hoinar (r) 14.00 Documentar 360°-GEO 15.00 Teleșcoala: Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Doctor Quinn" 17.00 România... în bucate (r) 17.30 Case și idei 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.00 Gala umorului 22.00-6.00 Reluări.

PRO CINEMA
5.15 La Măruță (r) 7.15 Film: „Joey" (r) 9.15 Serial: „La Bloc" (r) 11.45 Film: „B.D. la munte și la mare" (r) 14.00 Film: „Povestea lui Tommy Cooper" (SUA, 2014) 16.15 Film: „Cu mingea la picior" (SUA, 2003). Cu: Dylan Sprouse, Tom Arnold 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Ronin" (SUA, 1998) 23.00 Film: „Anaconda 3" (SUA, 2008). Cu: Crystal Allen, David Hasselhoff 1.00 Film (r) 3.30 La Măruță (r) 5.00 Serial: „La Bloc" (r).

SÂMBĂTĂ – 23 octombrie

TVR 1
7.00 Tezaur folcloric (r) 8.00 Serial: „Pistruiatul" 9.00 1, 2, 3 și afli tot ce vrei! (r) 9.35 Vreau să fiu sănătos! 10.30 Secretele plantelor 11.00 Europa mea 11.30 Lumea azi 12.00 Ai luat plasă! 13.00 Exclusiv în România (r) 14.00 Telejurnal 14.30 Ora Regelui 15.30 Handbal: SCM Râmnicu Vâlcea – Dunărea Brăila 17.00 Concert Maria Ciobanu (r) 18.50 Teleenciclopedia 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Secretul lui Bachus" (România, 1983) 23.15-5.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 I like IT 10.30 Superspeed la PRO TV 11.00 Film: „Zborul spre casă" (SUA, 1996) 13.00 Film: „Excelentul domn Dundee" (SUA, 2020). Cu: Mel Gibson 14.45 Film: „Jumanji" (SUA, 1995) 17.00 Masked Singer România (r) 19.00 Știrile PRO TV 20.00 SuperStar România 23.00 Film: „Urmărit în noapte" (SUA, 2015) 1.15-4.15 Reluări.

Antena 1
6.00 Observator 9.30 Medi-Cool (r) 10.30 Serial: „Adela" (r) 13.00 Observator 13.30 Mireasa 15.30 Asia Express – Drumul împăraților (r) 19.00 Observator 20.00 iUmor 23.00 Divertisment: mai mult iUmor 23.00 Asia Express – Drumul împăraților (r) 3.00 Film: „Să nu faci rău!" (SUA, 2011) 5.00 Hello Chef (r).

PRIMA TV
7.00 Flash monden 7.30 Teleshopping LIVE 9.00 Starea Nației (r) 11.00 Sănătate cu stil 11.30 Lumea e pe val 12.00 Poezie și delicatețuri (r) 14.00 Film: „Flăcări pe comori" (România, 1987) 16.00 Film: „Zâmbet de soare" (România, 1988). Cu: Carmen Galin, Mircea Diaconu 18.00 Focus 18 19.00 Serial: „Oportuniștii" 20.00 Fotbal Liga 1 22.00 Film: „Îngerul păzitor" (SUA, 1998). Cu: Nicolas Cage 0.30-6.30 Reluări.

PRO 2
5.30 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Nu te-am uitat" (r) 9.00 Serial (r) 10.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Femeia alege 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial (r) 17.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Nu te-am uitat" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" 21.30 Serial: „Dragoste în alb și negru" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

TVR 2
7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Generația Fit 8.30 Euromaxx 9.00 MotorVlog 9.30 Fără prejudecăți 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 D'ale lu' Mitică (r) 12.00 Descălecați în Carpați (r) 12.30 Cap compas 13.00 Gala umorului (r) 15.00 Femei de 10, bărbați de 10 17.00 Frați de viță 17.30 Distracțiile lui Cazacu 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.10 Film: „Ocolul pământului în 80 de zile" (ultima parte) 22.10 Serial: „Secretul ochilor verzi" 0.10-4.35 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 Ce spun românii (r) 8.30 Film (r) 10.30 Serial: „La Bloc" (r) 12.15 Film: „În spatele măștii" (SUA, 2015) 14.15 Film: „Dragoste ca la carte" (SUA, 2015) 16.00 Film: „Ultimul vânător de dragoni" (SUA, 2016). Cu: Matt Berry 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Omul din interior" (SUA, 2006) 23.00 Film: „Supraviețuitorul" (SUA, 2008) 1.15 Film (r) 3.30 La Măruță (r) 5.00 Serial (r).

DUMINICĂ – 24 octombrie

TVR 1
7.00 Universul credinței 9.00 M.A.I. aproape de tine 9.30 Pro Patria 10.00 În grădina Dianei 10.35 Viața satului 13.00 Tezaur folcloric 14.00 Telejurnal 14.30 Politică și delicatețuri cu Mircea Dinescu (r) 15.30 Film: „Rivale pe gheață" (Canada, 2016) 17.00 Exclusiv în România (r) 17.50 România are nevoie de artă 19.30 MomentArt 20.00 Telejurnal 20.50 Loteria de vaccinare 21.10 Concert Maria Ciobanu (r) 23.00 Garantat 100% 0.00 Replay 1.00-6.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 Doctor de bine 10.30 Arena bucătarilor 11.00 Film (r) 13.00 Apropo Tv 14.00 Visuri la cheie (r) 16.00 Căsătoriți pe nevăzute (r) 18.00 România, te iubesc! 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Film: „Transporter: Moștenirea" (SUA, 2015). Cu: Ryan Reynolds, Natalie Martinez 21.45 Fotbal: „Transfer de viață" (SUA, 2015) 0.00-5.00 Reluări.

Antena 1
6.00 Observator 9.00 Casa Zurli 10.00 Neatza de weekend 13.00 Observator 13.30 Cooking Show: Hello Chef 14.30 Film: „Ai tăi, ai mei și ai noștri" (SUA, 2005). Cu: Dennis Quaid 16.15 Film: „Omul cu masca de fier" (SUA, 1998) 19.00 Observator 20.00 Asia Express – Drumul împăraților 23.30-3.00 Reluări 4.00 Film: „Răpirea" (SUA, 2017). Cu: Halle Berry.

PRIMA TV
7.00 Flash monden (r) 7.30 Teleshopping live 9.00 Focus la prima oră – SPECIAL 11.00 Insider politic 12.00 Ora de Profit.ro 13.00 Serial (r) 14.00 Poezie și delicatețuri 16.00 Cronica cârcotașilor (r) 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Schimb de mame 22.00 Poezie și delicatețuri (r) 0.00 Film: „Îngerul păzitor" (r) 2.30 Film: „Zâmbet de soare" (r) 4.30 Focus (r) 6.00 Insider politic (r).

PRO 2
5.30 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Nu te-am uitat" (r) 9.00 Serial (r) 10.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Femeia alege 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" (r) 17.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Nu te-am uitat" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" 21.30 Serial: „Dragoste în alb și negru" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

TVR 2
7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Repere sacre 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Natură și aventură 11.00 Handbal: Poli Timișoara – Dinamo 12.30 Sănătate cu de toate 13.10 Film: „Cucoana Chirița" (România, 1986) 15.00 Drag de România mea! 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.10 Film: „Chirița în Iași" (România, 1987) 22.10 Film: „Jucătorii de cărți" (Rusia, 2007) 0.10-5.15 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 Ce spun românii (r) 8.00 Film (r) 10.15 Serial: „La Bloc" (r) 12.30 Film (r) 14.15 Film: „Prima iubire" (SUA, 1994). Cu: Dan Aykroyd, Jamie Lee Curtis 16.15 Film: „În visele mele" (SUA, 2014). Cu: Katharine McPhee, Mike Vogel, JoBeth Williams 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Peștera" (SUA, 2005). Cu: Cole Hauser, Eddie Cibrian 22.45 Film: „Fata din buncăr" (SUA, 2018) 0.30 Film: „Peștera" (r) 2.30 La Măruță (r) 4.00 Serial: „La Bloc" (r).

ARTISTICE

Integramă de **M. ALBU**

POLEITĂ SCUMP / IRASCIBILE, IRITABILE		LIDERI AI TĂTARILOR / AJUTOR DE OSPĂTAR		OMUL-ȚAP DIN MITOLOGIE / ÎN ARIE!		MIOARE / PAT DE PSIHANALIZĂ		MOȘ URSILĂ / TURNEU DESCHIS		MĂIESTRIE LA LUCRU / ÎNCEPUT DE SESIUNE!	
GUTURAI / CÂRNĂCIORI DE JAR LA PICNIC	→						COVORAȘ LA UȘĂ / TORTURĂ	→			
				CU VITEZA MELCULUI / ANIMAL ȚEPOS	→					UNA ÎNALTĂ ȘI SLABĂ	
DIN STOC! / PLATOU LA CÂNTAR	→		VIEȚĂȚI CA PAIANJENII / AFLATE ÎN SURGHIUN	→							
					3,14 / LIMBA LUI HOMER	→		CAFEA FĂRĂ ZAȚ / ARBUST DE LA MUNTE	→		
	A PLATINA PĂRUL / HAINĂ POPULARĂ	→							SEU! / ÎI PRINDE PE VITEZOMANI	→	
		OU DE PEȘTE / ARBUSTUL VEVERIȚEI	→				RĂCEALĂ STRAȘNICĂ / CIFRĂ NULĂ	→			
ȘES! / MĂSURĂ LA HAINE / A ZBIERA	→					GAZETĂ CU JURNALIȘTI / BOT DE PORC	→				CONDUCE LA SERVICIU
				CHIRIAȘ PE TERENURI AGRICOLE / BĂRBAT	→						
MAȘINA MARE CU TURIȘTI / SALĂ DE FILME	→							FIRE DE PAPIOTE	→		

Umor

☺ *Anunț: „Caut partener suplu... până la 75 de kilograme, care se poate apleca ușor... Am de plantat arpagicul în grădină!"*

☺ *– Ce bine vă stă împreună! De cât timp sunteți căsătoriți?*
– Eu de 5 ani, ea de 8 ani...

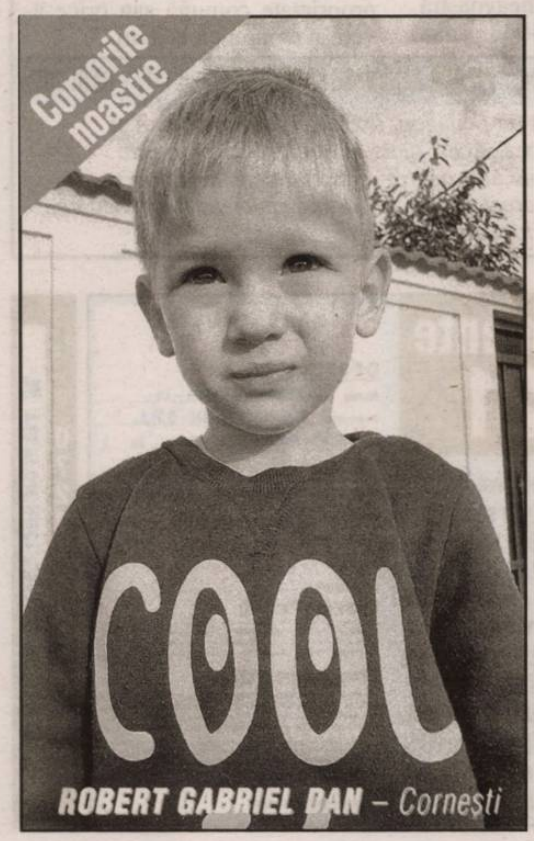
☺ *– Iubi, am visat că mi-ai luat inel cu diamant.*
– Culcă-te la loc și poartă-l.

☺ *– La 85 de ani ai mei încă mai pot face o femeie să nu doarmă toată noaptea.*
– Băi, ce tare ești, dar ce îi faci?
– Păi până la miezul nopții fumez, apoi până dimineață tușesc!!!

☺ *– Nu știu ce este mai nasol. Faptul că mi-a trimis un SMS: „Hai să ne despărțim!" sau faptul că două minute mai târziu mi-a mai trimis unul: „Scuze, nu era pentru tine?!".*

☺ *– Numără stelele de pe cer și îți vei da seama cât de mult te iubesc!*
– Privește razele soarelui și îți vei da seama cât de tare mă interesează.
– E noapte.
– Tocmai.

☺ *Soțul meu îmi zice că am început să sforăi.*
Dragul meu, eu nu sforăi, respir cu pasiune!



SUDOKU

jocul săptămânii: 41

			2	9	5	8		
6								
2			3			5		
4		1						
		9		3		6		
						3		2
		8			6			7
								4
		3	7	5	9			

Soluția în numărul viitor

Soluția **«SUDOKU»** – jocul săptămânii 40

4	8	1	2	9	5	6	7	3
5	3	7	4	6	8	9	2	1
2	6	9	7	1	3	5	8	4
3	9	2	6	5	1	7	4	8
8	1	5	9	4	7	2	3	6
7	4	6	8	3	2	1	5	9
1	7	3	5	8	9	4	6	2
9	2	4	3	7	6	8	1	5
6	5	8	1	2	4	3	9	7

Soluția integramei „SCHIȚE"

Orizontal: R - H - P - D - L - D - CALIFICATIVE - PETROL - APAS - VUI - INARMA - C - STOG - POPICA - BI - BINOM - TEL - I - VEDENII - RC - SAIZECI - MICI - RI - RL - RATE - MATI - AROMATA - MOTORAS - RAU - CARICATURIST.

Masca

Verificați-vă cunoștințele!

1. Ce se înțelege, în general prin mască?
2. Care dintre cele nouă muze din mitologia greacă era reprezentată cu o mască pe frunte?
3. Când are loc, în fiecare an, cunoscutul „Carnavalul de la Veneția" vestit în toată lumea pentru măștile sale extravagante?
4. Cine a scris romanul „Masca de fier"?
5. Ce pictor român a realizat tabloul „Bal mascat în atelier"?
6. Cine a compus muzica operei „Bal mascat"?
7. Cine a realizat, în 1994 filmul american „Masca"?

Răspunsurile la întrebările din numărul trecut

1) Zeul din mitologia egipteană care era reprezentat adesea sub formă de câine negru sau câine egiptean asemănător șacalului era Anubis. 2) Zeiței Hekate din mitologia greacă i se aduceau sacrificii de câini. 3) Sfântul Mucenic Hristopor este reprezentat cu cap de câine. 4) Câinele Lizucăi, eroina din „Dumbrava minunată" de Mihail Sadoveanu se numește Patrocle. 5) Tabloul reprezentând un ciobănaș cu câinele alături poartă semnătura lui Nicolae Grigorescu. 6. Povestirea „Câinele din Baskerville" a fost scrisă de prozatorul englez Sir Arthur Conan Doyle (1859-1930). 7) Filmul „Mihail, câine de circ" a fost realizat de regizorul Sergiu Nicolaescu.

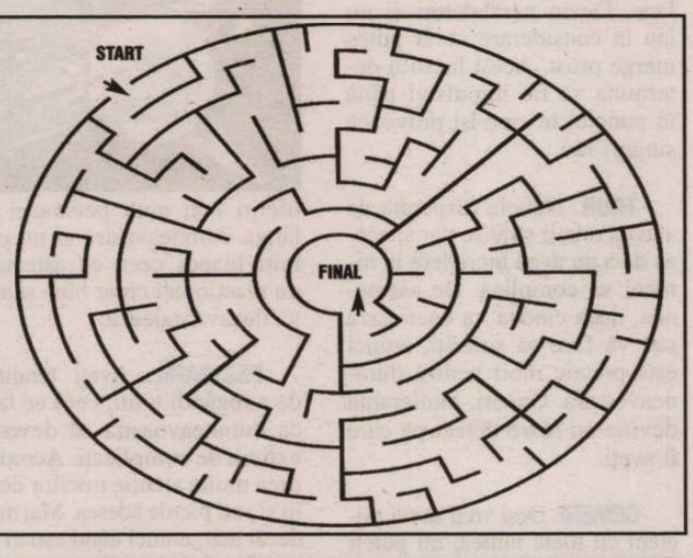
Poșta cititorilor

Pentru întrebările cu tema „Cuvinte și cuvântări" am primit câte 7 răspunsuri corecte de la următorii cititori: *Elena Ispas,* Piatra Neamț; *Mioara Popa,* Iași; *Monica Vlad,* Timișoara; *Corina Simion,* Sibiu; *Loredana Voicu,* Cluj-Napoca; *Margareta Stoicovici,* Brașov; *Mihaela Popovici,* Buzău; *Georgeta Ioan* și *Luminița Popescu,* București; *Ing. Ion Ciocșan,* Pucioasa; *Ing. Radu Fetcu,* Suceava; *Gheorghe Enache,* Galați; *Ing. Mihai Călcâianu* și *Ing. Ion Cozma,* Adjud; *Ing. Silviu Iagada,* Turnu Măgurele; *Prof. Aurel Mincic,* Beiuș-Bihor; *Prof. Marin Ștefan,* Șimleul Silvaniei; *Ing. Mihai Waspusch* și *Prof. Mihai Piscureanu,* București.

✉ Așteptăm scrisorile dumneavoastră. *(Irina Stoica)*

PERSPICACITATE

Încercați să rezolvați labirinturile.



Grădina de lângă casă

Mimoza
(Mimosa pudica)

● Este o plantă pretențioasă și sensibilă, originară din zona tropicală a Americii Centrale și de Sud. Plantă anuală, care poate ajunge la înălțimi de 50-80 cm, are o particularitate deosebită: la cea mai simplă atingere a frunzelor se mișcă vizibil și își strânge frunzele față în față. Este cultivată ca plantă de apartament, decorativă prin frunze și flori.

● Tulpina este bine ramificată și acoperită cu țepi. Frunzele sunt dispuse în perechi, fără țepi, de culoare verde, foarte sensibile la atingere.

● Florile sunt grupate în inflorescențe, de formă sferică, cu filament mătăsos. Sunt de culoare roz sau alb.

● Preferă spațiile luminoase, însorite sau semiumbrite.

● Temperatura optimă variază între 22-28ºC, dar iarna poate tolera minime de 12ºC și maxime de 32ºC.

● Se udă cu cantități moderate de apă în perioada de creștere, iar iarna se udă mai rar și cu o cantitate de apă mai redusă. Se usucă rapid dacă nu este udată la timp și nici nu suportă umiditatea ridicată.

● Se poate înmulți prin semințe sau prin butași. Pentru o germinare rapidă se recomandă înmuierea semințelor în apă timp de 24 de ore, după care se seamănă în pământ. Recipientele se țin în spații încălzite. Butașii se pot recolta la începutul primăverii, din lăstarii semilemnificați ai plantei.

Pagină realizată de **IONEL COJOCARU**

Zodia ne spune

DE CE SUNTEM ATÂT DE COMPLICAȚI

Cu toții avem cel puțin un obicei sau o opinie despre ceva care ne face să părem în ochii celor din jur mai complicați. A fi „complicat" este un lucru natural și face parte din personalitatea noastră. Dacă sunteți puțin curioși în legătură cu acest subiect, iată în rândurile ce urmează de ce suntem atât de complicați, în funcție de zodia din care facem parte.

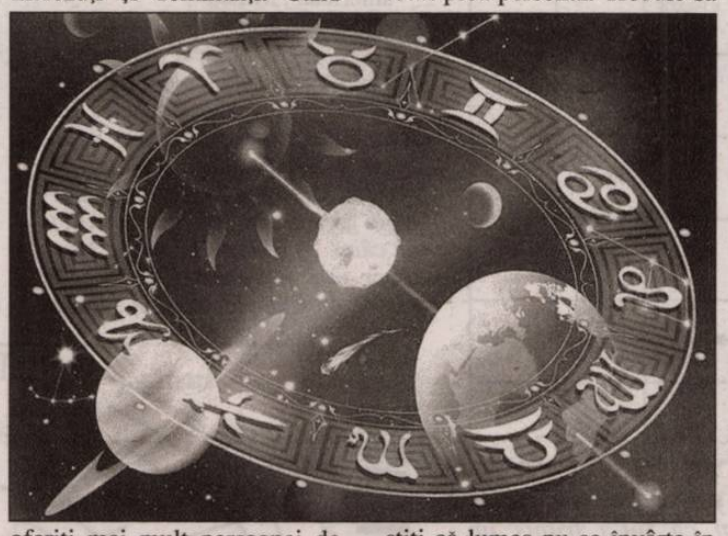
BERBEC. Deși sunt nativi care dispun de o mare inteligență, ceea ce îi face să fie complicați este că nu gândesc lucrurile îndeajuns înainte de a le face. Devin nerăbdători și nu iau în considerare ce ar putea merge prost. Acest lucru îi determină să fie impulsivi până în punctul în care își provoacă singuri rău.

TAUR. Nevoia disperată de a avea relații strânse dar și aceea de a nu avea încredere în nimeni vă complică. De asemenea, dacă cineva vă enervează sau vă face să suferiți, atunci este practic mort pentru dumneavoastră. Uneori, intoleranța devine un mare defect pe care îl aveți.

GEMENI. Deși vreți să fiți prieteni cu toată lumea, nu puteți accepta diferențele majore dintre dumneavoastră și cealaltă persoană. Această situație încurcă lucrurile și veți părea în ochii celorlalți extrem de complicați.

RAC. Într-o relație acești nativi sunt grozavi, dar pe măsură ce trece timpul, vă plictisiți groaznic. Racii ar trebui să își dea seama că dacă depun același efort egal cu al partenerului de viață, flacăra nu se va stinge niciodată și va continua să ardă.

LEU. Cel mai complicat lucru la dumneavoastră este că sunteți generoși și calzi într-un minut, iar în următorul deveniți încrezuți și dominanți. Când



oferiți mai mult persoanei de lângă dumneavastră și nu primiți înapoi ceea ce așteptați, nu reacționați chiar bine și asta vă dezavantajează.

FECIOARĂ. Aveți tendința de a regândi totul, ceea ce face ca dumneavoastră să deveniți extrem de complicați. Acordați prea multă atenție micilor detalii și veți pierde adesea. Mai mult decât atât, atunci când eșuați vă veți desconsidera, deoarece contrazice imaginea pe care v-ați format-o despre dumneavoastră.

BALANȚĂ. Deși aveți idei grozave, atunci când vine vorba despre a executa ceva rămâneți indecișși și așa veți complica lucrurile. Undeva în mintea dumneavoastră persistă ideea că dacă nu încercați, nu puteți da greș.

SCORPION. Deși sunteți plini de forță și pasiune, nu vă știți că lumea nu se învârte în jurul dumneavoastră!

CAPRICORN. Sunt nativi muncitori și de încredere. Cu toate acestea, nu trebuie să fiți așa tot timpul. Este în regulă să vă mai relaxați din când în când. Asta nu vă va face mai puțin fiabili și credibili.

VĂRSĂTOR. Acești nativi își doresc întotdeauna să fie independenți și să facă orice le place, iar acest lucru îi face extrem de complicați. Vărsătorii ar trebui să știe că nu pot avea întotdeauna calea lor și că uneori trebuie să facă și compromisuri.

PEȘTI. Câteodată sunteți oameni prea încrezători, vreți să fiți plăcuți, chiar dacă asta înseamnă să profite ceilalți de dumneavoastră. Trebuie să faceți față cererilor nerezonabile și să vă protejați.

Pagină realizată de
CASANDRA

ÎN NUMĂRUL VIITOR

■ Gobekli Tepe. Primul Templu din lume? ■ William al IV-lea – „băiatul rău" ajuns pe tronul Angliei ■ Forme de viață pe Venus? ■ Odinioară, damele se duelau la... bustul gol! ■ Istoria se repetă ■ Viață lungă cu mai multă melatonină ■ Iubirea de sine excesivă este o boală

HOROSCOP

18-24 octombrie 2021

BERBEC 21.03-20.04

Puneți un accent puternic pe prietenii și partenerii apropiați. Acum aveți avantajul de a fi mult mai obiectivi, ceea ce vă va permite să vedeți mai clar stadiul relațiilor în care vă aflați.

TAUR 21.04-21.05

În aceste zile veți lucra din greu și vă veți organiza mai bine. Vă veți stabili standarde personale ridicate pentru dumneavoastră și veți dori ca rezultatele să fie pe măsura eforturilor depuse.

GEMENI 22.05-21.06

Ideal ar fi să fugiți undeva, în special într-o scurtă vacanță. Relațiile cu copiii vor fi plăcute, iar la mijlocul săptămânii vor exista mici certuri sau lupte pentru putere. Vestea bună este că vă veți relaxa în compania celor mai mici membri ai familiei.

RAC 22.06-21.07

Puneți un puternic accent pe casă, familie și viața privată. Mulți dintre dumneavoastră vă veți implica mai mult decât o făceați până acum în relația cu unul dintre părinți. Unul dintre motive ar putea fi o reuniune de familie.

LEU 22.07-22.08

Ritualul zilnic se va accelera din cauza programului încărcat. Întâlniri, scurte călătorii, studiu, timp mai mult petrecut cu frații și rudele, conversații cu toată lumea. Veți fi plini de idei și dornici să comunicați.

FECIOARĂ 23.08-22.09

Vă veți concentra asupra banilor, fluxului numerar și câștigurilor, dar s-ar putea să aveți în vedere și cheltuieli mai mari pentru o achiziție majoră. Trebuie să fiți la curent cu toate tranzacțiile financiare, deoarece este ușor să faceți o greșeală.

BALANȚĂ 23.09-22.10

Soarele este în semnul dumneavoastră oferindu-vă șansa de a vă reîncărca bateriile pentru tot restul anului. Vă veți simți revigorați, încrezători și energici! Veți atrage persoane importante și situații favorabile către dumneavoastră.

SCORPION 23.10-21.11

Soarele, Mercur retrograd și Marte se „ascund" în diagrama dumneavoastră, acest lucru însemnând că este un moment excelent pentru a fi retrospectivi. Veți face cercetări și veți găsi răspunsuri la vechi probleme. Orice lucru veți face acum va avea o plată în viitor.

SĂGETĂTOR 22.11-21.12

Nu numai că vă veți bucura de compania altora, dar această perioadă vă va oferi o bună oportunitate de a vă împărtăși speranțele și visele pentru viitor cu cineva. Deciziile viitoare vă vor menține pe drumul cel bun.

CAPRICORN 22.12-19.01

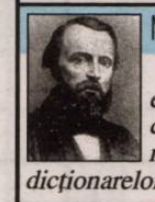
Sunteți în lumina reflectoarelor și, fără a face nimic special, veți fi admirați. Din moment ce aveți acest minunat avantaj nu ar fi rău să îl folosiți. Ambiția dumneavoastră va fi atât de puternică încât veți obține rezultatele care vă vor plăcea.

VĂRSĂTOR 20.01-18.02

Profitați de toate șansele de a călători care vă apar în cale. Veți avea puternice opinii despre politică, religie sau probleme rasiale. Sunteți idealiști și vreți să faceți din lume un loc mai bun.

PEȘTI 19.02-20.03

Activitatea se desfășoară într-una din casele dumneavoastră de bani, în special de cea care se ocupă cu averea și activele altora. Este un moment prielnic pentru a încheia afaceri vechi sau o situație legată de un testament, o proprietate comună sau orice aveți în comun cu ceilalți.



Nativul săptămânii: **PIERRE ATHANASE LAROUSSE** (23.10.1817 – 03.01.1875)

A fost un pedagog, lexicograf, gramatician și editor francez. Acest nativ al zodiei Scorpion este cunoscut mai ales pentru dicționarele care îi poartă numele. A creat o casă de editură specializată în editarea dicționarelor și a enciclopediilor.

TELEFONUL CITITORULUI
Pentru a afla direct de la cititorii noștri opiniile legate de conținutul revistei, apelați numărul de telefon: 0213178965

Preț abonament

PERIOADA	VALOAREA
☐ 1 LUNĂ	9,00 LEI
☐ 2 LUNI	18,00 LEI
☐ 3 LUNI	27,00 LEI
☐ 4 LUNI	36,00 LEI
☐ 5 LUNI	45,00 LEI
☐ 6 LUNI	54,00 LEI

Abonamente 2021

Abonați-vă la revista Magazin direct la redacție!

Abonamente 2021

Modalitățile de abonare sunt următoarele:

1. Achitarea printr-un mandat poștal (pe adresa: Ionescu Simion – la Casa Editorială Magazin, Piața Presei Libere nr. 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, București, cod 013701), a contravalorii abonamentului solicitat.
2. Plata în următoarele conturi bancare, pentru client: Casa Editorială „Magazin" S.R.L. (CUI: RO 1571838):
   – RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 Unicredit
   – RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001 B.C.R.

Prețurile abonamentelor sunt cele din talonul alăturat, la care se adaugă taxa poștală de expediere sau comisionul bancar.

În cazul în care nu specificați data de începere a abonamentului, acesta va fi expediat de la data încasării mandatului poștal.

Termenul de primire a abonamentului este 1-5 zile lucrătoare de la data expedierii, conform termenelor Poștei Române (cel târziu în ziua de marți a săptămânii următoare celei de apariție).

Pentru informații suplimentare vă rugăm să sunați la telefon 021.317.89.65 sau 0722.625.622.

Cititorii din străinătate pot contracta abonamente, achitând contravaloarea abonamentului dorit:
– 3 luni: 38 euro sau 45 $,
– 6 luni: 75 euro sau 90 $,
sume virate în conturile societății, enumerate alăturat.

MANDAT POȘTAL

DESTINATAR
Nume IONESCU SIMION – la
Prenume C.E. «MAGAZIN» S.R.L.
Str. Piața Presei Libere Nr. 1
Bloc ... Scara ... Etaj 1 Ap. ...
Cod 013701 Localitatea București
Jud./Sect. 1 Tel. ...
C.N.P. ...
Expeditor ...
Localitatea ...
Suma în cifre (LEI)
Suma în litere (LEI)
RAMBURS C.P. NR. ...

TELEFON RECLAMAȚII ABONAMENTE 0722625622

SERIE NOUĂ - 1571 • ANUL LXIV • 21 OCTOMBRIE 2021 • 16 PAGINI • 3 LEI Nr. 42 (3321)

magazin

www.magazin.ro

E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com • redactia.revistamagazin@gmail.com
WhatsApp: 0722.625.622

SĂPTĂMÂNAL CULTURAL - ŞTIINŢIFIC INDEPENDENT

Spectacolul cunoașterii

Rulota alimentată cu
ENERGIE SOLARĂ

Femina club

Pentru dumneavoastră, doamnă

De ce ne îngrășăm toamna?

E bine de știut

Dormiți suficient?

Minunile lumii

CALUL

– libertatea neîncătușată

«Unii oameni își creează propriile furtuni, apoi se supără că plouă.»

Dalai Lama

Gobekli Tepe

primul Templu din lume?

CEEA CE ESTE VĂZUT ASTĂZI CA O DOVADĂ TIMPURIE A CULTULUI PREISTORIC, situl de pe vârful dealului din Gobekli Tepe a fost evitat anterior de cercetători, fiind considerat nimic mai mult decât un cimitir medieval. O dovadă că uneori și cercetătorii pot trece peste marile descoperiri fără să bage de seamă.

La aproape 10 kilometri de orașul antic din sud-estul Turciei, Urfa, Klaus Schmidt a făcut una dintre cele mai surprinzătoare descoperiri arheologice din timpurile noastre: roci masive sculptate cu o vechime de 11.000 de ani, realizate și aranjate de oameni preistorici care nu inventaseră încă unelte din metal necesare cioplirii basoreliefurilor.

Megaliții descoperiți preced monumentul de la Stonehenge cu aproximativ 6.000 de ani, iar Schmidt, arheologul german care lucrează în acest sit numit Gobekli Tepe de la mijlocul anilor 90, este convins că este locul celui mai vechi templu din lume, scria *Smithsonian Magazine* în 2008.

Descrierea pe care o făcea Schmidt este extrem de precisă: de la Urfa ajungi în 30 minute la poalele unui deal. Aici locul este îngrădit și există câteva gropi dreptunghiulare în care lucrează o mână de oameni la excavare.

În gropile excavate, pietrele sau stâlpii, megaliții, sunt aranjați în cercuri. Dincolo, pe deal, se află alte patru inele de stâlpi parțial scoși la lumină. Fiecare inel are un aspect aproximativ similar: în centru sunt doi stâlpi mari de piatră în formă de T încercuiți de pietre puțin mai mici orientate spre interior. Cei mai înalți stâlpi se ridică la 16 metri și, spune Schmidt, cântăresc între șapte și zece tone. Printre megaliți, unii sunt doar netezi, în timp ce alții sunt sculptați în basoreliefuri elaborate reprezentând vulpi, lei, scorpioni și vulturi.

Schmidt este convins că marile inele de piatră de la Gobekli Tepe, unul dintre ele având un diametru de 65 de metri, reprezintă „primul loc sfânt construit de om".

Cum arăta acest loc în urmă cu 11.000 de ani, înainte ca secole de agricultură intensivă și dezvoltare a așezărilor umane să-l transforme într-o întindere tern-maronie, lipsit de individualitate, care este astăzi?

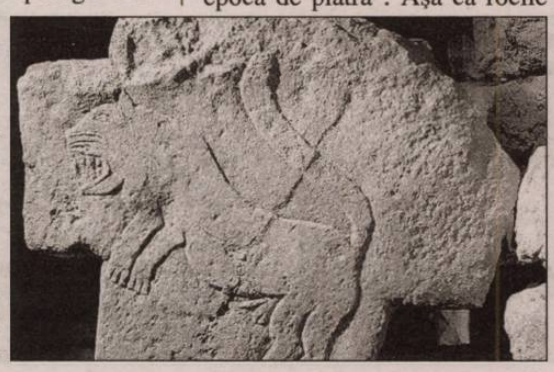
Cu un pic de imaginație, Schmidt vede oameni preistorici privind sau urmărind turme de gazele și alte animale sălbatice; râuri lin curgătoare, care au atras gâște și rațe migratoare; pomi fructiferi și nuci; câmpurile de orz sălbatic și soiuri de grâu sălbatic. „Această zonă a fost un adevărat paradis", afirma cu convingere Schmidt, membru al Institutului Arheologic German.

Într-adevăr, Gobekli Tepe se află la marginea nordică a Semilunii Fertile – o zonă cu climă temperată și pământ arabil care se întinde din Golful Persic până în Libanul de astăzi, Israel, Iordania și Egipt, o zonă care ar fi putut atrage vânători-culegători din Africa și Levant.

Curios este însă că nici Schmidt și nici alți arheologi nu au găsit vreo dovadă palpabilă că oamenii preistorici au locuit permanent pe vârful Gobekli Tepe în sine, și cu toate acestea cercetătorul german crede că acesta a fost un lăcaș de cult la o scară fără precedent, ceea ce el numește prima „catedrală a umanității pe un deal". Schmidt a cartografiat întregul vârf folosind radare pentru analiza solului și analizoare geomagnetice, reușind să descopere de-a lungul anilor cel puțin alte 16 inele megalitice în subsolul dealului pe o suprafață de 22 de acri. Excavarea unui hectar acoperă mai puțin de 5 la sută din întregul sit. După părerea lui, arheologii ar putea săpa aici încă 50 de ani și abia să zgârie suprafața. Gobekli Tepe, acest tărâm fabulos a fost examinat pentru prima dată, și considerat neatractiv, de antropologii Universității din Chicago și de cei ai Universității din Istanbul în anii 1960. Ca parte a unui studiu complex al regiunii, ei au vizitat dealul, au văzut niște lespezi rupte de calcar și au presupus că movila nu era altceva decât un cimitir medieval abandonat.

> **CU 6.000 DE ANI ÎNAINTE DE RIDICAREA MONUMENTULUI DE LA STONEHENGE, UIMITOAREA AȘEZARE GOBEKLI TEPE DIN TURCIA MODIFICĂ VIZIUNEA CONVENȚIONALĂ ASUPRA NAȘTERII CIVILIZAȚIEI UMANE.**

În 1994, Schmidt lucra la propriul său studiu asupra siturilor preistorice din regiune. După ce a citit o scurtă mențiune a vârfului de deal presărat cu pietre în raportul cercetătorilor Universității din Chicago, el a decis să meargă la fața locului. Din momentul în care l-a văzut pentru prima dată, a știut că locul este extraordinar. Spre deosebire de platourile întinse din apropiere, Gobekli Tepe (numele înseamnă „deal burtă" în limba turcă) are un vârf ușor rotunjit care se ridică aproximativ la 16 metri deasupra peisajului înconjurător. Această protuberanță i-a atras privirea lui Schmidt care a considerat că „numai omul ar fi putut crea așa ceva", pentru el fiind clar că locul este „un sit gigantic din epoca de piatră". Așa că rocile de calcar pe care inspectorii anteriori le-au considerat niște simple pietre funerare au căpătat brusc o altă semnificație.



Schmidt a revenit la Gobekli Tepe, însoțit de cinci colegi, și împreună au descoperit primii megaliți, câțiva dintre ei îngropați atât de aproape de suprafață încât au fost zgâriați de pluguri unor fermieri locali. În timp ce arheologii au săpat mai adânc, ei au scos la iveală alți megaliți aranjați în formă de inele circulare. Echipa lui Schmidt nu a găsit, însă, niciunul dintre semnele unei așezări umane: nici urmă de vetre de gătit sau de case și niciuna dintre figurinele de argilă, simbol al fertilității care se află cu duiumul în siturile din apropiere, de aproximativ aceeași vechime.

Arheologii au găsit însă dovezi ale folosirii uneltelor, inclusiv ciocane și cuțite de piatră, și pentru că aceste artefacte seamănă foarte mult cu altele descoperite în siturile din apropiere, datate anterior cu carbon provenind din jurul anilor 9000 î.e.n., Schmidt și colegii au estimat că structurile de piatră de pe Gobekli Tepe au aceeași vechime, estimare confirmată ulterior de datarea cu carbon, efectuată de Schmidt și echipa sa la fața locului.

Dar dacă dealul țuguiat și stâncos Gobekli Tepe nu este un deal natural, atunci cum explică cercetătorul german posibilitatea să fi fost ridicat de niște oameni primitivi? Este creația unor pietrari, crede Schmidt. Chiar și fără ciocane și dălți metalice, zidarii preistorici care știau să mânuiască unelte de piatră ar fi putut ciopli și sculpta bucățile de rocă calcaroasă moale modelându-le în formă de stâlpi înainte de a le transporta câteva sute de metri până la vârf și de a le ridica în poziție verticală.

Apoi, explica Schmidt, „odată ce inelele de piatră au fost terminate, constructorii antici le-au acoperit cu pământ. În cele din urmă, au plasat un alt inel în apropiere sau deasupra celui vechi. De-a lungul secolelor, aceste straturi au creat vârful dealului".

(Continuare în numărul viitor)

GEORGE CUȘNARENCU

42
5 948427 000171

Pseudoscorpionul

Micuţ ca dimensiuni, scorpionul rămâne una dintre vietăţile cele mai temute, din cauza efectului potenţial letal al inoculării veninului său.

Totuşi, dacă artropodul care poartă în vârful cozii cumplita ameninţare este foarte cunoscut, în schimb puţini sunt cei care ştiu că acesta are un „opus" al său.

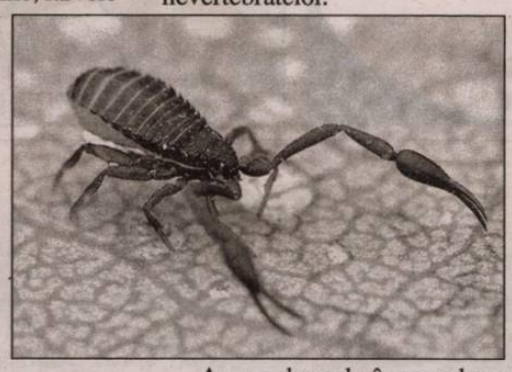
În cazul de faţă, oamenii de ştiinţă îl menţionează – pe înţelesul tuturor – „pseudoscorpionul". El face parte dintr-un grup de creaturi minuscule, în care mai sunt incluşi, de pildă, crabul de pământ şi păduchii de carte. Înrudirea lor urcă în timp până în urmă cu aproape 400 de milioane de ani, unde îşi regăsesc un strămoş comun. Totuşi, cum se face că un „scorpion" este considerat bun?

Scorpion de cărţi

În general, pseudoscorpionii sunt benefici, deoarece distrug larvele moliilor de haine, larvele gândacilor de covor şi de pădure, furnici, acarieni şi muşte mici. Aceştia trăiesc în toate zonele cu climă tropicală şi temperată. La fel ca păianjenii, acarienii şi căpuşele, scorpionii falşi sunt arahnide cu opt picioare şi au reuşit să colonizeze medii subterane complet întunecate. Se ascund în peşteri, în sol, în crăpăturile pietrelor, sub scoarţa copacilor doborâţi, iar câteva specii s-au adaptat habitatului uman, fiind întâlnite uneori între filele cărţilor (aşa-numitul *scorpion de cărţi*), în crăpăturile clădirilor, ori în colţurile ascunse ale mobilierului vechi.

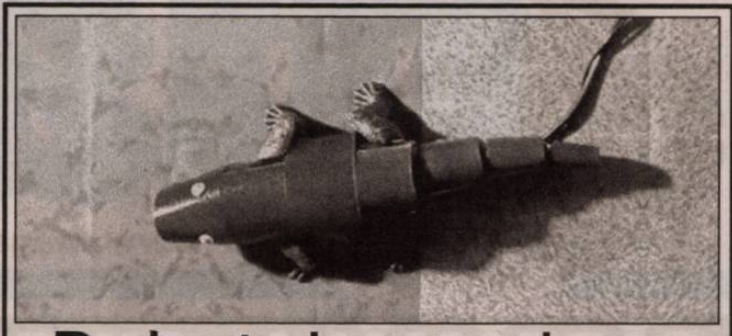
Pseudoscorpionii sunt activi în lunile calde ale anului, iar iarna ei îşi ţes un cocon de mătase pentru a hiberna. Mătasea mai este folosită la construcţia unor mici camere pentru depunerea ouălor şi pentru năpârlire.

În ciuda aspectului lor înfiorător, falşii scorpioni nu prezintă niciun pericol pentru oameni. Ei ilustrează de fapt şi unul dintre cele mai fascinante exemple de comportament de împerechere şi ocrotire părintească din lumea nevertebratelor.



Au un dans de împerechere elaborat şi încântător: masculul vibrează şi „pozează" în faţa femelei, îşi aşează... darul de peţit pe pământ şi apoi se mişcă împreună într-un dans complicat în jurul acestui mic teritoriu.

De asemenea, mamele îşi îngrijesc foarte atent odraslele purtându-le pe spatele lor şi protejându-le de prădători şi de alte ameninţări.



Robotul cameleon

Cameleonii îşi schimbă culoarea folosindu-şi muşchii pentru a se extinde şi a contracta mici cristale pe un strat superior al pielii. Dar această spectaculoasă strategie este greu de replicat, prin tehnologiile exclusiv artificiale. Tehnologia de camuflare activă ajută un mic robot să se îmbine cu împrejurimile sale, în mod asemănător cu un cameleon din viaţa reală. Într-un nou studiu, oamenii de ştiinţă au folosit o abordare diferită: un strat subţire de cristal lichid care schimbă culorile în funcţie de temperatură.

Cercetătorii au suprapus mai multe straturi de încălzitoare cu nanofire sub stratul de cristal. Straturile de nanofire conţineau modele diferite, variind de la puncte la reţele. Straturile de încălzire selectivă creează modele colorate, care ajută robotul să imite mai bine mediile sale înconjurătoare.

Folosind informaţiile de la un senzor de culoare montat pe „botul" robotului cameleon, „pielea artificială" îşi poate schimba culoarea pentru a se potrivi cu fundalurile în timp real. Cercetătorii au publicat o filmare cu robotul care îşi schimbă culoarea de la roşu la albastru sau la verde, în timp ce se deplasează pe suprafeţe monocrome.

Echipa intenţionează să adauge un sistem de viziune, astfel încât pielea artificială să se potrivească mai mult decât la simpla culoare, dar şi să genereze modele în mod autonom. Prima întrebuinţare a camuflării active va fi una militară, fapt deloc surprinzător.

Cu ajustări, un astfel de strat izolator sub încălzitoarele cu nanofire, oamenii de ştiinţă afirmă că hainele care-şi schimbă culoarea, un atu pentru vânătoare şi activităţi în aer liber, ar putea apărea la un moment dat chiar produs curent existent în magazine.

Despre sentimente

Să vorbim corect!

Din avalanşa de englezisme care au pătruns în limba noastră, cele mai multe fără niciun rost, face parte şi atât de folositul „feeling".

Ce este trist este faptul că acest cuvânt înlocuieşte nu doar unul, ci două substantive româneşti. Este folosit atât cu sensul de „sentiment" cât, mai ales cu sensul de presentiment. Auzim spunându-se „felingul faţă de ea este foarte sincer" dar şi „feelingul meu îmi spune că acest lucru nu este corect".

În această situaţie ne întrebăm la ce bun introducerea acestui barbarism cu sensuri polisemantice?!? Poate e vorba de dorinţa de epatare a celui care ascultă şi suntem siguri că nu e de fapt decât un soi de maimuţăreală la modă. *(I.S.)*

Ţânţarii – rol important în ecosistem

Bâzâie enervant şi înţeapă, „otrăvindu-ne" nopţile de vară, dar surprinzător ne sunt şi utili. Peste 3.000 de specii de ţânţari există pe toată planeta (exceptând Antarctica şi Islanda), însă numai 200 dintre ele agresează omul şi aceasta o fac numai femelele.

Principalul pericol reprezentat de aceste insecte zburătoare constă în faptul că ele sunt vectori ai multor boli, unele mortale. Ţânţarul-tigru, despre care s-a vorbit mult în ultimii ani, este responsabil de transmiterea unor maladii foarte grave ca malaria, chikungunya, virusul zika, iar în Africa Subsahariană, anofelul e principalul vector al paludismului, după cum tot ţânţarul răspândeşte febra galbenă în America Centrală şi de Sud sau în Africa tropicală. Alte boli cu potenţial mortal cauzate tot de înţepătura acestuia sunt virusul West Nil, encefalita japoneză, febra văii Riftului şi filarioza limfatică. Victimele anuale pe plan global ale ţânţarilor – peste un milion!

Minusculul „criminal" se remarcă însă şi prin importanţa sa, în primul rând, în cadrul lanţului trofic: batracienii, păsările, liliecii, aricii şi cârtiţele, dar şi libelulele ori păianjenii se hrănesc atât cu ţânţari, cât şi cu larvele lor.

În tundra arctică, există chiar anumite specii de păsări dependente exclusiv de hrănirea cu ţânţarii din zonă. Pe de altă parte,

ţânţarul este unul dintre polenizatorii naturali, alături de albine şi fluturi, chiar dacă într-o măsură mult mai mică. El este singurul polenizator al arborelui de cacao, mai ales masculii având acest rol.

Datorită unor progrese ştiinţifice uluitoare, acestei insecte i s-a găsit şi o utilitate în combaterea bolilor pe care le transmite în mod natural, după obţinerea unor mutanţi sterili, care vor face astfel ca multe ouă ale confraţilor agresivi (peste 50% din total) să devină neviabile. Şi mai inventivi, cercetătorii niponi ai Universităţii Nagoya au observat că se poate identifica ADN-ul din sângele ingerat de un ţânţar până la 48 de ore de la înţepătură.

Datorită acestui fapt, insecta poate deveni utilă pentru poliţişti, în identificarea persoanelor prezente la locul unei crime. Pe viitor, această tehnică va putea furniza probe suficiente pentru a condamna un infractor.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU
şi
NICUŞOR DINCĂ

Săptămânalul „Magazin" este editat de
CASA EDITORIALĂ „MAGAZIN" S.R.L.
magazin
Înmatriculată la Oficiul Registrului Comerţului Bucureşti sub nr. J/40/2623/1991 din 8 mai 1991.
Adresa: Bucureşti sector 1, Piaţa Presei Libere nr.1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, cod 013701.

CONSILIUL DE ADMINISTRAŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă
GEORGE CUŞNARENCU
Administrator
NICUŞOR DINCĂ – Administrator

ISSN 0258-1523

REDACŢIA: Telefon: 021.317.89.65
Irina Stoica, Gabriel Tudor, Ionel Cojocaru, Adrian-Nicolae Popescu

Responsabil de număr: Ionel Cojocaru
Secretar de redacţie: Gabriela Niţu
PUBLICITATE: Tel.: 0722.625.622
DIFUZARE: Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
Nicuşor Dincă (director) – 0722.625.622, Simion Ionescu
FINANCIAR-CONTABIL:
Cont: RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 (LEI)
Unicredit Bank S.A. – Sucursala Panduri
Cont: RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001
B.C.R. – Sector 1, Bucureşti

COLEGIUL DE REDACŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă a Consiliului de Administraţie
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
GEORGE CUŞNARENCU
Redactor-şef
ADRIAN HOAJĂ, MELANIA CONSTANTINIU

Cititorii din străinătate se pot abona prin Casa Editorială „Magazin" S.R.L. Piaţa Presei Libere nr.1, sector 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, Bucureşti, România
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com

Redactorii semnatari ai articolelor publicate în revistă sunt direct răspunzători, material şi din punct de vedere juridic, pentru exactitatea şi corectitudinea celor relatate. Revista îşi declină orice responsabilitate.

TEHNOREDACTARE COMPUTERIZATĂ:
„MAGAZIN"
Gabriela Niţu, Rodica Niţu

Tiparul: **TIPOART IDEA STUDIO S.R.L.**

Telemunca poate reduce poluarea planetei

În anul 2020, din cauza pandemiei de Covid-19, o semnificativă parte a angajaților de pe întreaga planetă a muncit de acasă, ceea ce a avut drept rezultat o scădere bruscă și masivă a poluării planetei.

Un studiu realizat recent de compania spaniolă Anthesis Lavola demonstrează că telemunca prezintă avantaje nu doar în materie de productivitate, ci și de ecologie. Astfel, dacă doar 40% dintre angajații din sectorul de servicii ar veni o singură zi din săptămâna de lucru la birou, muncind în celelalte patru zile de acasă, nivelurile de dioxid de azot (NO_2), o substanță poluantă, nocivă, care afectează tot mai mult mediul înconjurător, s-ar reduce cu 10%, iar nivelul emisiilor poluante din trafic ar fi mai mici cu 15%. De asemenea, în aceste condiții timpul petrecut de angajații care lucrează în domenii unde munca fizică este absolut necesară, s-ar reduce cu aproape 40%!

Cercetătorii și-au bazat studiul pe datele privind mobilitatea umană și calitatea aerului obținute în orașul Barcelona, în timpul carantinei de acum un an. Concluziile cercetătorilor spanioli vin la doar câteva luni după ce o analiză similară, făcută în Marea Britanie, a arătat că în ultimul an nivelul de poluare în marile aglomerări urbane din această țară a atins un minim istoric, neegalat niciodată de când se fac asemenea măsurători, iar un studiu NASA a relevat că nivelul de oxid de azot din atmosfera terestră a scăzut pe plan global cu 15% din iunie 2020.

Rulota alimentată cu energie solară

Orice om visează să plece în vacanțe prin locuri exotice și însorite, situate la sute sau mii de kilometri distanță, dar cel mai adesea transportul până acolo solicită costuri destul de mari.

Prețul benzinei sau al biletului de avion ar putea însă să nu mai fie un impediment pe viitor pentru amatorii de călătorii, grație unei rulote de o construcție specială, care circulă bazându-se exclusiv pe energia solară.

Autovehiculul a fost pus la punct de o echipă de studenți de la Universitatea de Tehnologie din Eindhoven. Numit Stella Vita, el asigură suficientă energie pentru a permite șoferului și

pasagerilor să se deplaseze pe șosele, să se uite la televizor, să facă duș, să încarce un laptpop și chiar să fiarbă cafeaua sau să gătească o masă delicioasă pe o plită încorporată – totul grație panourilor solare de pe plafonul ruloteiminune. De altfel, pentru a-i testa eficiența, o parte din cei 20 de componenți ai Solar Team Eindhoven au făcut o călătorie de 3.000 de kilometri din Olanda în Spania, ajungând la cel mai sudic oraș din această țară, Tarifa.

Studenții olandezi nu-și numesc însă autovehiculul „rulotă", ci preferă să îi spună „casă autosustenabilă pe roți". „Spre deosebire de o rulotă, care are nevoie de benzină, autovehiculul nostru este absolut independent în materie de energie. Este un nou concept, o nouă idee, pentru un nou viitor, un viitor sustenabil", a declarat Lotte van Dasler, componentă a „echipei solare" din Eindhoven.

Luna trecută, Stella Vita a fost supusă unui test de sustenabilitate la uzinele Renault de lângă Paris, test pe care de asemenea l-a trecut cu brio. Pe parcursul voiajului lor, entuziaștii cercetători s-au oprit în numeroase orașe, spre a le prezenta localnicilor mașinăria lor uimitoare și a le vorbi despre viitorul autoturismelor electrice și necesitatea de a polua cât mai puțin mediul. Pentru a spori capacitatea de acumulare a energiei solare, atunci când este staționat, vehiculul își extinde plafonul, ca niște aripi de avion, ajungând să aibă o suprafață totală a celulelor solare de aproape 18 metri pătrați.

Interiorul este foarte spațios, găzduind o cameră cu pat dublu, o masă de bucătărie pliabilă, o zonă de relaxare și o chiuvetă, dar și două locuri în față, pentru șofer și încă un pasager.

Într-o zi însorită, Stella Vita poate parcurge până la 730 de kilometri, cu o viteză maximă de 120 de kilometri pe oră, iar în zilele când afară este înnorat autovehiculul se bazează pe energia acumulată și stocată de panourile solare, care asigură parcurgerea câtorva sute de kilometri. Dar, cum „casa sustenabilă pe roți" este destinată în principal vacanțelor de vară, resursele energetice nu sunt o problemă...

Primele haine „croite"

De când sunt hainele croite? Se pare că de mult mai mult timp decât estimau până acum savanții. Și aceasta pentru că o nouă descoperire sugerează că primii noștri strămoși ar fi putut începe să croiască haine, folosind unelte din os, încă de acum 120.000 de ani.

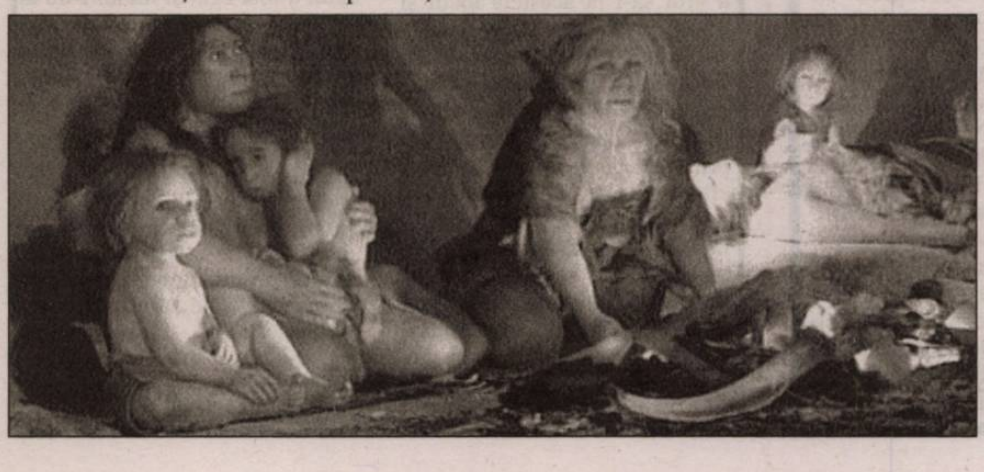
Deși se estimează că Homo sapiens ar fi început să poarte veșminte acum peste 170.000 de ani, se pare că abia 50.000 de ani mai târziu acestea au devenit ceva mai sofisticate, putându-se vorbi de o „croială".

Arheologii au descoperit într-o peșteră izolată din Maroc unelte străvechi din os, care ar fi putut fi folosite la croirea și coaserea hainelor din piele sau blană de animale, aceste unelte fiind datate ca provenind de acum 90.000-120.000 de ani.

„Aceste unelte din os au forme și semne care sugerează că erau folosite pentru răzuirea pieilor, pentru a face haine. În același timp, urmele de tăieturi găsite pe oasele de carnivore din peștera Contrebandiers sugerează că oamenii nu procesau carnivorele pentru a le consuma carnea, ci pentru a le jupui și prelucra pielea și blana, în vederea creării de veșminte", susține Emily Hallett, de la Institutul Max Planck din Germania.

Veșmintele realizate din pielea și blana animalelor au jucat probabil un rol important în abilitatea primilor oameni de a părăsi regiunile calde ale Africii și a migra către nord, în cursul Pleistocenului, în căutare de noi surse de hrană. Cele mai vechi dovezi că strămoșii oamenilor se îmbrăcau cu piei neprelucrate de animale provin din situri arheologice precum Gran Dolina, în munții Atapuerca, Spania.

Acestea au fost asociate cu specia Homo antecessor și datează de acum 780.000 de ani. În schimb, strămoșul direct al oamenilor moderni nu a purtat haine din piei și blănuri prelucrate decât de acum 170.000 de ani, în Africa.



Forme de viață pe Venus?

Deși multă vreme pământenii au sperat că pe Venus, „sora geamănă a Terrei" cum a mai fost supranumită, există viață, se pare că la suprafața acestei planete condițiile sunt atât de vitrege încât nu ar permite supraviețuirea niciunei ființe vii.

Totuși, se arată într-o nouă ipoteză, lansată de cercetătorii Universității Politehnice de Stat California din Potoma, ar fi foarte posibil ca lumina solară care străbate norii groși ai planetei să susțină fotosinteza, permițând existența unor microorganisme.

Specialiștii americani au găsit indicii care sugerează că fotosinteza, procesul prin care plantele transformă lumina solară și apa în hrană, ar putea să funcționeze fără încetare pe Venus. Fotosinteza s-ar putea derula inclusiv noaptea, datorită nivelului de energie termală sau infraroșie emanată de suprafața și atmosfera planetei.

Practic, spre deosebire de Pământ, pe Venus energia luminii ar fi disponibilă atât de deasupra, cât și de dedesubtul norilor, oferind unor potențiale microorganisme abilitatea de a trăi în diferite straturi de nori.

Principalul autor al studiului, Rakesh Mogul, a ajuns la concluzia, analizând datele trimise de sondele care au explorat atmosfera venusiană, că norii de deasupra planetei ar putea fi compuși parțial din forme neutralizate de acid sulfuric, ca de pildă bisulfat de amoniu, ceea ce înseamnă că norii conțin niveluri ridicate de apă și pot întreține viața.

„Considerăm că norii lui Venus ar putea reprezenta o excelentă țintă pentru căutarea de forme de viață extraterestră de către viitoarele misiuni spațiale, pentru cele planificate acum către Marte și satelitul jupiterian Europa", spune Mogul.

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

William al IV-lea
– „băiatul rău" ajuns pe tronul Angliei

Născut ca William Henry de Hanovra, pe 21 august 1765, cel care avea să devină rege al Marii Britanii şi Irlandei ca William al IV-lea, nu părea iniţial destinat tronului. Fiu al lui George al III-lea, el avea doi fraţi mai mari, George şi Frederic, deci posibilitatea de a prelua coroana era extrem de redusă.

Poate tocmai de aceea părinţii şi tutorii lui l-au neglijat, lăsându-l să-şi facă de cap, în ideea că nu va domni niciodată, deci nu-i trebuie prea multă educaţie. Atras de viaţa pe mare, el a fost angajat încă din adolescenţă ca ofiţer aspirant.

În această calitate a vizitat şi coloniile americane, care tocmai îşi proclamaseră independenţa – el fiind de altfel singurul reprezentant al monarhiei britanice care a pus vreodată piciorul în America de Nord.

La un pas de a fi răpit de revoluţionari, a fost trimis acasă, după care îşi va relua cariera pe mare. În total, a petrecut în marina militară britanică 12 ani, retrăgându-se în 1790, la doar 25 de ani. Se pare că responsabile de retragerea subită au fost scandalurile în care junele se implica, mai ales în urma unor beţii de pomină.

El a fost la un pas să fie înjunghiat într-o bătaie de tavernă, în Gibraltar şi atunci familia regală a decis că este mai bine să-l ţină aproape. Din experienţa navală, tânărul rebel nu a rămas cu prea multe cunoştinţe, în schimb şi-a păstrat un apetit de-a dreptul... marinăresc pentru băutură.

La acesta s-a adăugat insaţiabilul său apetit sexual, care l-a determinat să bată cele mai deocheate spelunci. Tânărul s-a îndrăgostit până peste urechi de o uşuratică actriţă irlandeză, Dorothea Jordan, care i-a dăruit nu mai puţin de zece copii ilegitimi! În 1811 însă, când prinţesa Charlotte de Wales, singura fiică a fratelui său mai mare, George, a decedat pe neaşteptate, William

a fost căsătorit cu forţa cu prinţesa Adelaide de Saxa-Meiningen, care avea jumătate din vârsta lui, cu scopul de a dărui cât mai repede moştenitori moharhiei.

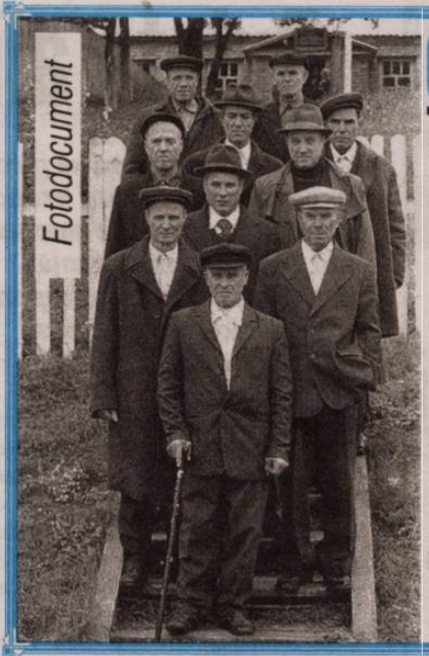
Deşi cei doi soţi s-au înţeles bine, niciuna dintre odraselele lor nu a supravieţuit primei copilării. Numit Lord al Amiralităţii, William ar fi trebuit să colaboreze cu un consiliu format din militari de carieră. Dar firea sa zvăpăiată şi conflictuală l-a determinat să ajungă rapid la cuţite cu ceilalţi amirali. Furios, fără să spună nimănui unde pleacă, William a luat comanda unei escadre de zece nave şi a plecat pe mare, întorcându-se abia după zece zile.

Fratele lui, regele George al IV-lea, care se urcase pe tron după moartea primului născut, Frederic, în 1827, nu a avut altă soluţie decât să-l demită din funcţie. Dar nici George nu a domnit prea mult, iar în 1830, când a murit şi el, William a moştenit tronul, la venerabila vârstă de 64 de ani.

Odată instalat rege, el a refuzat să locuiască în palatul Buckingham şi chiar a dorit să scape de această reşedinţă prea luxoasă pentru nevoile lui modeste. Mai întâi, a propus transformarea palatului în cazarmă militară şi, după ce propunerea a fost respinsă, a încercat să facă din el noul sediu al parlamentului – fostul sediu fusese distrus de un incendiu, în 1834.

Dar nobilii regatului şi miniştrii au refuzat categoric şi această propunere. Spre surprinderea generală însă, urcarea pe tron l-a transformat profund pe William: a renunţat la băutură, făcând, ori de câte ori simţea nevoia să bea, plimbări solitare prin grădinile palatului, şi a devenit un exemplu de maturitate şi înţelepciune politică.

Deşi nu a domnit decât şapte ani, a rămas în istoria Marii Britanii ca unul dintre cei mai eficienţi monarhi şi a pregătit calea către tron a Victoriei, fiica fratelui său mai mic, Eduard, care va da numele ei unei întregi epoci...



Fotodocument

Cei zece magnifici

În războaie se întâmplă destul de rar ca toţi membrii aceleiaşi familii trimişi pe front să supravieţuiască luptelor. Iar când este vorba de zece fraţi care se întorc sănătoşi acasă, mai ales după un război nimicitor, precum cel purtat de naziştii în Uniunea Sovietică, faptul este cu atât mai neobişnuit. Şi totuşi un asemenea caz i-a avut drept eroi pe fraţii Lîsenko, care au plecat pe front din satul ucrainean Brovaha şi au reuşit să se întoarcă teferi toţi zece, spre bucuria mamei lor. Ultimul s-a întors Ştepan, în 1947, după ani întregi petrecuţi pe fronturile din Europa şi Manciuria. În această fotografie, făcută la aproape două decenii de la sfârşitul războiului, apar toţi fraţii Lîsenko.

Când prinţesele se duelau la bustul gol

Când se vorbeşte despre dueluri, oamenii se gândesc în primul rând la confruntări directe între doi bărbaţi, care se luptă între ei cu sabia, lancea sau pistolul. Există însă cazuri în care şi femeile s-au luptat în duel, unele făcând-o chiar la bustul gol!

Este vorba despre duelul care a avut loc în 1892, între două aristocrate austriece de cel mai înalt rang: prinţesa Pauline von Metternich şi contesa Anastasia Kielmannsegg. Oficial, cele două s-au luat la harţă din pricina unui aranjament floral prezentat la Expoziţia de Muzică şi Teatru din Viena.

La acea dată, prinţesa von Metternich era considerată un veritabil „arbitru al eleganţei" în Imperiul Austro-Ungar, dând tonul modei şi impunând noi tendinţe. Deja în vârstă de 50 de ani, prinţesa fusese cea mai bună prietenă a împărătăsei Eugenia a Franţei şi îl sprijinise financiar pe Wagner încă de pe vremea când acesta era doar un tânăr promiţător.

Contesa Anastasia, pe de altă parte, era mult mai tânără şi dorea să se afirme pe firmamentul lumii mondene vieneze. Profitând de retragerea temporară a prinţesei din viaţa publică – Pauline era în doliu după moartea soţului ei – Anastasia a vrut să-i ia acesteia locul şi de aici a izbucnit conflictul.

Cum ambele erau feministe împătimite, rivalele au stabilit că disputa dintre ele nu poate fi tranşată decât... bărbăteşte, printr-un duel. Dar în imperiu erau interzise duelurile, aşa că, de comun acord, cele două femei au plecat să se bată în principatul Liechtenstein. Ca nişte veritabile feministe, ele au vrut ca duelul să fie întru totul „emancipat", aşa că au solicitat ca asistenţi personali nu bărbaţi, cum prevedeau regulile duelului, ci tot două femei: prinţesa Schwarzenberg, respectiv contesa Kinsky, în vreme ce medicul care a asistat la duel, pentru a acorda primul ajutor în caz de rănire, a fost tot o femeie, baronesa Lubinska, licenţiată în medicină.

De altfel, această baronesă a fost cea care a sugerat protagonistelor să lupte goale până la brâu – şi nu pentru a demonstra cât sunt de sexy, ci dintr-un motiv mult mai sanitar: evitarea infectării eventualelor răni. Deoarece în epoca respectivă, când antibioticele nu erau încă descoperite, o simplă înţepătură infectată putea provoca moartea.

Iar dacă vârful sabiei împingea o bucată de haină în rană, riscul pătrunderii de microbi sau bacterii era imens. În schimb, dacă lama atingea doar pielea, femeile ar fi fost mai în siguranţă. Armele alese au fost nişte săbii lungi şi subţiri, fără muchii ascuţite, ci doar cu vârf, numite „rapier". Ele erau făcute special pentru dueluri şi provocau răni prin împungere, nu prin tăiere.

Spre surprinderea generală, a fost o luptă purtată cu pricepere de-a dreptul cavalerească de cele două aristocrate. Ele şi-au încrucişat rapierele în trei reprize: în primele două, rezultatul a fost egal şi niciuna nu a reuşit să-şi rănească adversara. Dar în a treia rundă, contesa Anastasia a reuşit să îi înţepe nasul prinţesei, iar aceasta a atins-o la un braţ pe rivală.

La vederea sângelui, baronesa Lubinska a oprit duelul şi a examinat rănile, declarând-o învingătoare pe prinţesă. După duel, cele două asistente le-au sfătuit pe luptătoare să se îmbrăţişeze, să se sărute şi să se împrietenească – iar acestea au procedat întocmai.

Astăzi în istorie

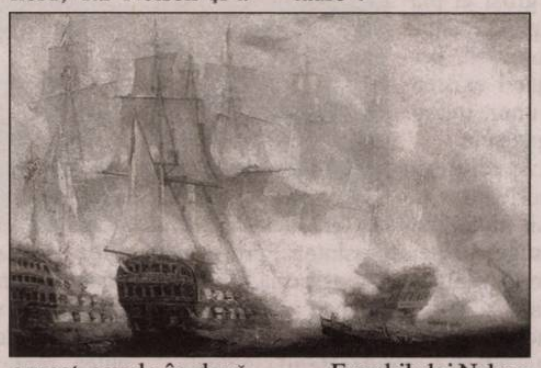
21 octombrie 1805

Bătălia de la Trafalgar

Cea mai importantă confruntare navală din perioada războaielor napoleoniene, bătălia de la Trafalgar a avut loc la vest de capul omonim, în largul coastelor Spaniei, între Cadiz şi strâmtoarea Gibraltar.

La sfârşitul lunii septembrie 1805, comandantul flotei franceze, amiralul Pierre de Villeneuve, primise ordin de la Napoleon să plece din Cadiz şi să debarce trupe la Napoli, pentru a sprijini campania franceză din sudul Italiei. Flota franceză şi spaniolă, compusă din 33 de nave a ridicat ancora şi s-a îndreptat către Marea Mediterană, dar a fost surprinsă de flota britanică a amiralului Horatio Nelson (care avea doar 27 de nave) în dreptul capului Trafalgar.

Villeneuve a ordonat flotei sale să formeze o singură linie, îndreptându-se spre nord, dar Nelson şi-a



grupat navele în două şiruri paralele şi să atace linia franceză în unghi drept. La ora 11.50, Nelson, aflat la bordul navei-amiral Victoria, a dat celebrul ordin de luptă: „Anglia se aşteaptă ca fiecare om să-şi facă datoria". Apoi escadrila sa, de 12 nave, a atacat centrul liniei lui Villeneuve, unde se afla şi nava-amiral a francezilor, „Bucentaure".

Escadrila lui Nelson a străpuns linia franceză. A urmat contraatacul amiralului Pierre Dumanoir, dar acesta a fost prea slab şi englezii l-au respins curând. Adjunctul lui Nelson, Collingwood, a dat francezilor lovitura de graţie, atacând cu rezervele şi bătălia s-a încheiat în jurul orei 5.00 pm.

Villeneuve însuşi a fost luat prizonier, iar 19 nave franceze au fost scufundate, restul fiind capturate. Francezii au pierdut 7.000 de marinari, alţi 7.000 fiind luaţi prizonieri, în vreme ce englezii au avut doar 1.500 de morţi.

Rănit grav de un trăgător francez, amiralul Nelson a fost dus în cabina sa, unde a murit la ora 4.30, când bătălia era deja câştigată. Înfrângerea dezastruoasă suferită de francezi la Trafalgar a spulberat pentru totdeauna planurile lui Napoleon de a invada Anglia.

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

Mantouri

E timpul să ne gândim serios la zilele friguroase şi să ne alegem mantoul potrivit siluetei noastre.

Vă sugerăm cam de ce elemente ar trebui să ţineţi cont la alegerea mantoului. Dacă sunteţi de statură mică vă avantajează un mantou cu talie marcată de cordon, care „să cadă" frumos pe şolduri şi, ca lungime, să se oprească sub genunchi. Sunt excluse mantourile lungi sau cu revere înguste, care „tasează" silueta.

O persoană plinuţă va purta un mantou cu croială dreaptă, va evita cordonul şi se va orienta spre culori mai închise: gri, albastru marin, bordo, negru. De asemenea, vi se potriveşte un inconfundabil trench din piele.

Mantourile lungi, cu revere înguste sunt pentru persoanele înalte. Optaţi pentru mantou închis la două rânduri de nasturi, dar evitaţi să fie prea cambrat sau prea scurt.

E bine de ştiut

Multe studii recente au relevat existenţa unei corelaţii între durata somnului nocturn şi apariţia unor suferinţe. Un studiu al cercetătorilor italieni a evidenţiat faptul că riscul obezităţii creşte cu 55% când se doarme mai puţin de cinci ore pe noapte.

E bine de ştiut că problemele de diabet, tensiune arterială, imunitate scăzută şi unele cancere sunt, de asemenea, mai frecvente la cei care nu dorm suficient. Dar, ce înseamnă suficient? Chiar dacă nevoia de somn diferă de la un individ la altul, specialiştii recomandă 7-8 ore de somn pe noapte.

E bine de ştiut că şi calitatea somnului poate pune probleme.

Dormiţi suficient?

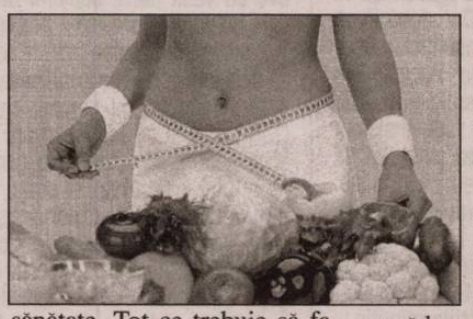
Pentru a fi bine recuperat fizic şi psihic, se impun unele condiţii pentru a adormi rapid şi pentru a avea un somn de calitate. Iată câteva sfaturi în acest sens:

- Dacă doriţi să dormiţi bine, stabiliţi o oră la care să vă culcaţi în fiecare seară. De dorit, înainte de ora 23.
- E de preferat ca la cină să mâncaţi echilibrat şi variat, iar la final să beţi un ceai calmant.
- Un ceai de hamei, preparat dintr-o linguriţă de plantă la o cană de apă fierbinte, infuzat, îndulcit cu miere, băut călduţ, înainte de culcare, vă poate ajuta să dormiţi bine.
- Şi un ceai de flori de tei este somniferul natural perfect.
- Mai trebuie să ştiţi că levănţica este un tonic excelent pentru sistemul nervos, care vă conferă o stare de linişte şi de relaxare înainte de somn. Aşa se explică faptul că o baie făcută înainte de culcare, cu câteva picături de ulei de levănţică adăugate în apă, vă va induce somnul rapid.
- Pentru o ambianţă cât mai propice somnului, puteţi parfuma aerul din cameră cu ace de brad, petale de flori, coji de fructe sau alte plante aromate, cum sunt menta, cimbrişorul sau busuiocul.

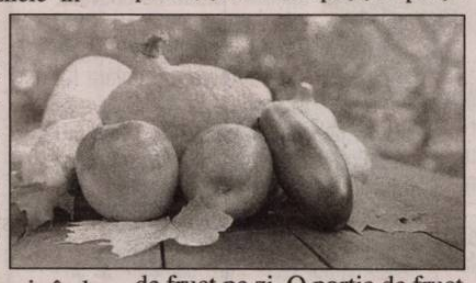
De ce ne îngrăşăm toamna?

Pentru dumneavoastră, doamnă

Există o serie de factori care contribuie la îngrăşare toamna. Să vedem care sunt aceştia şi cum pot fi contracaraţi. Toamna este o adevărată provocare pentru siluetă, susţine dr. nutriţionist Laura Ene.



În primul rând, ziua devine mai scurtă, este mai frig, iar noi facem din ce în ce mai puţină mişcare în aer liber. Venim acasă când este deja întuneric şi de multe ori nu mai avem dispoziţia necesară să facem mişcare. Aşa că profitaţi din plin de zilele însorite şi ieşiţi la o plimbare, încercaţi nişte exerciţii simple de destindere chiar la birou sau, şi mai bine, urcaţi şi coborâţi câteva etaje. Nu numai că veţi simţi un plus de energie, ci veţi arde şi câteva calorii.



În al doilea rând, atunci când este frig, ni se face foame mai des decât atunci când este cald. Corpul nostru cere mâncare caldă, mai multă şi mai grasă, ca mecanism de protecţie şi rezistenţă. Dar de cele mai multe ori, această mâncare grasă vine în plus şi cu multe calorii.

Nu în ultimul rând, toamna este anotimpul în care apar unele dintre cele mai calorice fructe: prune, pere, gutui sau struguri. Sunt foarte sănătoase şi foarte gustoase, dar sunt 20% zahăr. De multe ori, ele sunt principalii vinovaţi de kilogramele în plus.

Asta nu înseamnă însă că ar trebui să nu le consumaţi deloc. Ar fi o mare pierdere, deoarece au multe beneficii pentru sănătate. Tot ce trebuie să faceţi este să le consumaţi la momentul potrivit din zi şi în cantitate moderată.

Ca orice fruct, şi acestea trebuie considerate desert sau gustare. Nu le ţineţi tot timpul la îndemână, astfel încât să nu fiţi tentate să ciuguliţi. Cel mai bine este să le mâncaţi în prima parte a zilei, la micul dejun sau la gustarea dinainte de prânz, şi să nu depăşiţi 2 porţii de fruct pe zi. O porţie de fruct înseamnă un fruct mediu sau cât intră într-un căuş al palmei.

Fructele îţi oferă energia necesară pentru întreaga dimineaţă, însă consumate după-amiaza târziu sau seara, la cină, nu au efectul dorit într-o dietă de slăbire, ci dimpotrivă, deoarece zahărul conţinut, mâncat şi neconsumat, se transformă peste noapte în grăsime.

Aşadar, iată care sunt cele mai iubite fructe de toamnă şi beneficiile lor.

Gutuile şi prunele (57 calorii/100 g). Sunt bogate în antioxidanţi, în potasiu, magneziu, tanină şi pectină care întreţin sănătatea inimii şi a mucoasei digestive. Antioxidanţii de tipul vitaminei C sunt un real inamic pentru radicalii liberi, reducând astfel riscul de cancer.

Mâncate dimineaţa, pe stomacul gol, gutuile întăresc gingiile şi ajută la remineralizarea dinţilor în timp ce elimină toxinele din organism şi vă scapă de oboseală. Indiferent cum le consumaţi – crude, coapte, uscate sau fierte – gutuile îşi păstrează calităţile. Dacă nu vă plac crude, fierbeţi-le circa 30 minute şi făceţi-le piure.

Perele (58 calorii/100 g). Sunt un aliment bogat în fibre solubile (o pară medie oferă 4 g) care ajută la scăderea nivelului colesterolului rău care se depune pe artere şi predispune la apariţia infarctului miocardic şi a accidentului vascular cerebral ischemic. Sunt dulci, zemoase şi parfumate şi se pot consuma ca atare ca gustare, desert sau în salată, dar pot fi parte integrantă din smoothie-uri, piureuri sau umpluturi.

Strugurii (80 calorii/100 g). În mai toate dietele clasice, strugurii, perele şi prunele sunt contraindicate, ceea ce nu este o idee foarte bună. Trebuie să aflaţi mai degrabă în ce cantitate le puteţi mânca, pentru a beneficia de pachetele de nutrienţi de calitate din conţinut.

Strugurii au conţinut ridicat de apă şi sunt buni pentru hidratare. Dacă ştiţi că 100 g de struguri au aproximativ 80 calorii, asta înseamnă că puteţi mânca fără grijă în prima parte a zilei o gustare de 250 g (adică 200 calorii).

Gemul şi dulceaţa. Cel mai bine este să consumaţi fructele ca atare, proaspete, ca să nu cădeţi în capcana gemurilor sau a dulceţurilor şi să vă alegeţi cu kilograme în plus. Dacă aveţi probleme cu balonarea sau cu gastrita, le puteţi coace în cuptor sau le puteţi fierbe în compoturi fără zahăr adăugat.

Le puteţi consuma şi sub formă de dulceaţă sau peltea, dar aveţi grijă la cantitate. Chiar dacă nu conţin zahăr adăugat, asta nu înseamnă că nu conţin totuşi zahăr concentrat, adică cel din fructe.

Gemurile şi dulceţurile sunt de 3-4 ori mai calorice pe 100 de grame decât fructele proaspete din care sunt făcute.

În concluzie, bucuraţi-vă de toate aceste daruri ale toamnei dar nu oricând, nu oricum şi nu în orice cantitate.

Gastronomice

Ciolan la cuptor

1,5 kg ciolan proaspăt de porc, 2 cuburi concentrat de pui, o lingură curry, sare, piper.

*Sos: **3 linguri miere, 4 linguri oţet balsamic, 4 linguri ulei, o lingură curry, sare, piper.***

Se pun la fiert 1,5 litri de apă în care se desfac cuburile de concentrat şi se adaugă o lingură de curry, sare şi piper. Se pune ciolanul şi se lasă la fiert 2 ore. Pentru sos, se amestecă uleiul cu oţetul, mierea, curry şi se potriveşte de sare şi piper. Se scurge ciolanul de zeama în care a fiert şi se pune într-un vas de cuptor. Se unge pe toate părţile cu sosul şi se dă la cuptor pentru 30 de minute, scoţându-l de două ori pentru a-l unge cu zeama din tavă.

Tocăniţă de ceapă

1 kg ceapă, 1/2 piept de pui, pastă de tomate, sare, piper, ulei, o foaie dafin, tarhon.

Cepele se curăţă şi se taie julienne, pieptul de pui se taie şi el fâşii, punându-le la călit în ulei, apoi se adaugă apă, pastă de tomate, foaia de dafin şi tarhon şi dăm vasul la cuptor. Când a scăzut bine, se potriveşte gustul cu sare şi piper.

Scrumbie cu sos tomat

1 kg scrumbie, 2 ouă, o linguriţă oţet, pesmet, unt, 100 g sos tomat, piper, sare.

Peştele se spală, se curăţă, se scot capetele şi şira spinării, se sărează şi se piperează. Se bat ouăle cu oţet. Scrumbiile se dau prin făină, prin ou, pesmet şi se prăjesc în unt fierbinte. Când sunt gata, se aşază pe un platou şi se toarnă peste ele sos tomat.

Prăjitură cu migdale

150 g miere, 50 g migdale pisate, 100 g făină, 100 g unt, 75 g cacao, 1 ou, 4 gălbenuşuri.

Se bat gălbenuşurile cu oul întreg, se adăugă mierea, untul topit, apoi cacaua, migdalele şi făina. Când este bine amestecat, se pune compoziţia într-o tavă unsă cu unt şi se dă la cuptor, la foc potrivit.

Pagină realizată de
ECATERINA BĂTRÂNEANU

Fenomene aerospaţiale neidentificate

Istoria se repetă

Marik von Rennenkampff a fost analist la Biroul de Securitate Internaţională şi Neproliferare al Departamentului de Stat al SUA, fiind, de asemenea, numit în timpul administraţiei Obama la Departamentul Apărării al SUA.

Ei a publicat, pe 8 iulie 2021, în „The Hill" din Washington, DC, cel mai mare site de ştiri politice independente din Statele Unite după CNN, un articol intitulat „OZN-urile sunt o problemă ştiinţifică intrigantă; Congresul trebuie să acţioneze în consecinţă".

În articol el citează pe fostul director al serviciilor naţionale de informaţii, John Ratcliffe, care declara recent că obiectele neidentificate se angajează „în acţiuni greu de explicat. Mişcări greu de replicat, pentru care nu avem tehnologie, sau călătoresc cu viteze care depăşesc bariera sonoră fără un bang sonor." Întrebat despre aceste întâlniri, senatorul Mitt Romney (R-Utah) s-a referit la „o tehnologie care se află într-o sferă cu totul diferită decât orice înţelegem noi".

În mod similar, fostul preşedinte Obama a declarat că „există imagini şi înregistrări de obiecte pe cer şi nu ştim exact ce sunt acestea. Nu putem explica cum s-au deplasat." Directorul CIA al lui Obama, John Brennan, a făcut un pas mai departe, speculând că aceste nave misterioase ar putea fi „o altă formă de viaţă".

Aeronave neidentificate

Aceste observaţii se aplică obiectelor zburătoare misterioase întâlnite de aviatori militari în ultimii ani. În 2014 şi 2015, de exemplu, piloţii US Navy au urmărit aeronave neidentificate aparent capabile să se întoarcă, să se oprească în aer şi să accelereze rapid „fără motor cu reacţie, fără ajutaje de evacuare" şi fără aripi. Cu câţiva ani mai devreme, cel puţin cinci aviatori navali s-au întâlnit cu un obiect care, după cum a povestit mai târziu un comandant al escadrilei, nu avea „aripi sau elice şi a depăşit F-18-urile noastre", accelerând la viteze extreme într-o clipită.

Articolul lui Rennenkampff începea cu un citat: „Lipsa aripilor şi lipsa mijloacelor evidente de propulsie exclud în mod clar aeronavele şi elicopterele convenţionale. Multe sunt fără sunet, multe se mişcă cu viteze şi cu accelerăţii care sfidează înţelegerea în ceea ce priveşte tehnologia actuală."

Această afirmaţie nu este însă recentă şi nu este de la un oficial guvernamental de nivel înalt sau de la un pilot, ci provine din Declaraţia din 1968, privind obiectele zburătoare neidentificate, expusă în faţa Comisiei pentru Ştiinţă şi Astronautică a Congresului SUA, de profesorul James McDonald un fizician de vârf al atmosferei, profesor de meteorologie la Universitatea din Arizona.

Iniţial, McDonald a fost un sceptic cu un interes tangenţial faţă de OZN-uri Curiozitatea sa ştiinţifică a fost stârnită după ce a descoperit că explicaţiile oficiale pentru mai multe observaţii de OZN remarcabile erau absurd de neştiinţifice. După ce a petrecut ani de zile pieptănând documente declasificate şi investigând scrupulos peste 500 de martori, McDonald a devenit – apreciază Rennenkampff – prima autoritate ştiinţifică mondială privind OZN-urile. Arhiva sa de rapoarte OZN extraordinare, care sfidează fizica, de la mijlocul anilor 1940 până la sfârşitul anilor 1960, are paralele remarcabile cu incidentele mai recente.

Cercetările minuţioase ale lui McDonald l-au transformat din sceptic în avocat sincer al studiului academic serios al OZN-urilor. Dar, aşa cum a declarat McDonald, exasperat, în Congres, comunitatea ştiinţifică „a ignorat în mod nonşalant, ca un nonsens, o chestiune de o importanţă ştiinţifică extraordinară".

Alături de McDonald la acea audiere din 1968 despre OZN-uri a fost J. Allen Hynek, preşedintele departamentului de astronomie de la Universitatea Northwestern. Hynek, la fel ca McDonald, şi-a început cariera academică ca un sceptic acerb OZN. Dar, după două decenii în care a fost consultant al unor proiecte OZN ale Forţelor Aeriene din SUA, Hynek a văzut suficiente date convingătoare pentru a ruga insistent Congresul şi comunitatea ştiinţifică să iniţieze o anchetă academică robustă, independentă, pentru a investiga fenomenul.

Şi astăzi, majoritatea oamenilor de ştiinţă ignoră rapoartele OZN şi nu sunt familiarizaţi cu investigaţiile minuţioase ale lui Hynek şi McDonald. Ei, ca şi

orice sceptic, şi-ar face un imens serviciu citind reflecţiile concise ale lui Hynek asupra unei cariere de 20 de ani în care investigase fenomenul OZN.

Hynek şi McDonald au fost deosebit de frapaţi de sinceritatea, judecata sănătoasă şi calibrul profesional al sutelor de martori, deseori reticenţi, care nu aveau nimic de câştigat – şi mult de pierdut – raportând observaţii de OZN-uri. Mai mult, McDonald şi Hynek au descoperit că radarul şi alte date tehnice au confirmat relatările credibile ale martorilor oculari în multe dintre cele mai remarcabile incidente. După cum a observat Hynek, scepticismul faţă de subiectul OZN se datorează în mare parte faptului că oamenii de ştiinţă nu cunosc astfel de „date cu adevărat provocatoare despre OZN".

O mare parte din aversiunea faţă de investigarea serioasă a acestor fenomene se bazează pe concluziile unui raport din 1969, finanţat de Forţele Aeriene ale SUA. Considerat ca ultimul cuvânt despre OZN-uri, rezumatul raportului de 1.000 de pagini, scris de fizicianul Edward Condon şi distribuit de marile mijloace de presă din acea vreme susţinea că „un studiu amplu al OZN-urilor probabil nu poate fi justificat prin aşteptarea că ştiinţa va avansa astfel".

În contrast puternic cu recomandarea lui Condon împotriva studiului academic al OZN-urilor, consensul ştiinţific al Institutului American de Aeronautică şi Astronautică a susţinut că „un fenomen cu un raport atât de mare de cazuri inexplicabile (aproximativ 30% în acel raport) ar trebui să trezească suficientă curiozitate pentru a continua studiul său."

McDonald, Hynek şi alţi câţiva experţi au arătat, de asemenea, din plin că Raportul Condon, era în mare parte incorect, într-o manieră de nescuzat. A fost părtinitor de la început, a omis cazuri importante şi contextul critic, s-a bazat pe interviuri cu martori rău intenţionaţi sau inexistenţi şi a atribuit frecvent explicaţii absurde, neştiinţifice, unor evenimente extraordinare.

Sărutul morţii

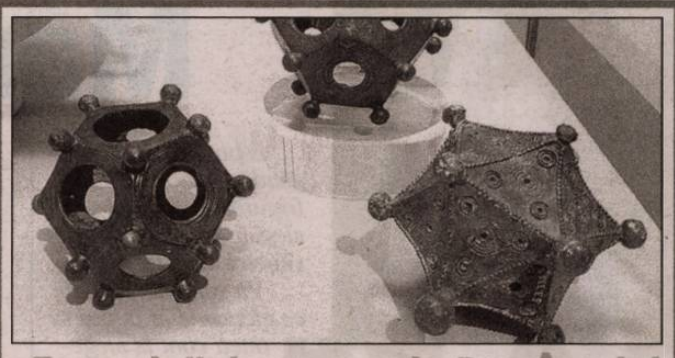
După cum a remarcat fizicianul Peter Sturrock, profesor la Universitatea Stanford, „recenziile critice (ale raportului) au venit de la oamenii de ştiinţă care au efectuat de fapt cercetări în zona OZN, în timp ce recenziile laudative au venit de la oamenii de ştiinţă care nu au efectuat astfel de cercetări".

Însă pentru o comunitate academică deja îngrijorată de implicarea într-un subiect asociat cu fanatici ciudaţi ai OZN-urilor şi cu lucrări bizare de science fiction, recomandarea generală a raportului împotriva studiului academic riguros al OZN-urilor a fost – aşa cum a remarcat Hynek cu exactitate – „sărutul morţii pentru orice altă investigaţie ulterioară." O jumătate de secol mai târziu, puţine s-au schimbat. Cu rare excepţii, stigmatul rămâne, în bună măsură.

După publicarea raportului, un McDonald exasperat a vorbit la un simpozion organizat de Asociaţia Americană pentru Avansul Ştiinţei (AAAS), spunându-le colegilor săi că „ştiinţa este într-o situaţie condamnabilă pentru că nu a reuşit să realizeze studii cu adevărat adecvate asupra problemei (OZN)". Ascultarea înregistrării audio a prezentării lui McDonald la AAAS ar merita să fie obligatorie pentru orice om de ştiinţă sceptic, crede autorul articolului. Hynek scria la rândul său: „Atât de puternice şi atotcuprinzătoare au fost concepţiile greşite despre natura informaţiilor OZN între oamenii de ştiinţă, încât a predominat o letargie uimitoare şi apatie faţă de investigaţii. Această apatie nu se potriveşte idealurilor ştiinţifice şi subminează încrederea publicului."

Rennenkampff accentuează că acestea sunt declaraţii remarcabile din partea a doi universitari care şi-au început cariera fiind profund sceptici faţă de fenomenul OZN. El crede că, în urma recentelor incidente OZN, ar trebui urmată recomandarea lui Hynek de a înfiinţa un „Comitet ştiinţific de anchetă OZN independent, finanţat corespunzător" şi format din experţi academici cu acces la datele relevante. Pentru a atenua problemele de securitate naţională, informaţiile sensibile pot fi analizate de către oamenii de ştiinţă ai Departamentului Energiei şi NASA, având autorizaţii de securitate. Aşa cum spunea Hynek în Congres: „dacă singurul scop al unui astfel de studiu ar fi să satisfacă curiozitatea umană, să cerceteze necunoscutul şi să ofere o aventură intelectuală, chiar şi atunci studiul este în conformitate cu ceea ce ştiinţa a făcut dintotdeauna."

Pagină realizată de
DAN D. FARCAŞ



„Fructele" de cupru ale Pământului

Există o categorie de obiecte care au o formă relativ complicată – dodecaedru (poliedru cu douăsprezece feţe), foarte vechi, descoperite cu peste trei secole în urmă, îngropate în diverse locuri din lume, de mărimi diferite şi realizate din materiale diferite, despre care oamenii de ştiinţă încă nu ştiu ce reprezintă ori la ce erau folosite, un mister la fel de nepătruns ca în momentul primei descoperiri.

Cele mai multe dodecaedre antice de acest tip au fost găsite în Marea Britanie şi Ţările de Jos, iar altele provin din Italia, Spania, Africa de Nord şi Orientul Mijlociu. În Asia de Sud-Est s-au găsit asemenea obiecte, însă, datorită faptului că erau realizate din aur şi aveau dimensiuni mici, experţii au apreciat că erau nişte obiecte cu rol decorativ.

Interesul ştiinţific pentru dodecaedrele dezgropate în special pe teritoriul Europei a crescut brusc în anul 1739, odată cu o descoperire pe un câmp din Anglia, alături de mai multe monede antice, element foarte important pentru datarea obiectelor din stratul respectiv de locuire.

Era o „bucată de metal mixt sau alamă veche, formată din 12 feţe egale", fiecare dintre ele având „un număr egal de perforaţii în interior, toate de diametre inegale, opuse una faţă de cealaltă". Pe fiecare dintre cele 12 baze există un fel de buton sau o minge mică fixată pe ea. O altă caracteristică specifică tuturor pieselor este faptul că pe suprafeţele lor nu există litere sau cifre şi prin urmare nu se pune problema decodării vreunor cuvinte ori informaţii din vremea realizării lor.

Se estimează că în ultimii peste 300 de ani au fost găsite sute de dodecaedre asemănătoare datând din secolele I-V d.Hr., aproximativ de mărimea unei mingi de golf, fiecare are 12 feţe de dimensiuni egale şi fiecare faţă are o gaură de diametru diferit.

Obiectele în sine sunt toate goale, de metal, perforate cu diametre ce variază de la 2 cm la 10 cm, câteva sunt realizate din piatră, însă marea majoritate sunt dintr-un aliaj de cupru.

Datorită datării în primele secole d.Hr. sunt cunoscute sub denumirea de dodecaedre antice romane, dar aceasta nu înseamnă că „sursa" lor se află în Peninsula Italică. Aceeaşi potenţială confuzie e susţinută şi de locurile unde au fost găsite: pe foste câmpuri de luptă, în albii de râuri, în morminte, „amestecate" între alte piese din aşa-numite comori – vestigii ale trecutului – dezgropate de-a lungul timpului sau pur şi simplu pe terenuri agricole.

Dintre teoriile referitoare la utilizarea dodecaedrelor romane, câteva reţin atenţia. Cercetătorul olandez G.M.C. Wagemans crede că reprezintă instrumente astronomice de măsurat care le permitea fermierilor să anticipeze când vor planta culturile de iarnă pentru a avea cea mai bună recoltă.

Unii cred că erau obiecte religioase, dar nu există fapte dovedite care să susţină această teorie. Alte teorii nedemonstrate sugerează că erau un fel de zaruri sau un dispozitiv de calibrare al conductelor de apă. Găurile de pe fiecare faţă nu au dimensiuni egale de la un dodecaedru la altul, ceea ce îi face pe savanţi să pună la îndoială ipoteza că obiectele ar fi fost instrumente de măsurare.

În secolul al XIX-lea, unii istorici au lansat teoria conform căreia dodecaedrele erau un tip de armă – poate capul unui buzdugan sau un proiectil metalic pentru un gen de praştie. Dar, după cum au arătat mai târziu alţi cercetători, chiar şi cele mai mari dintre dodecaedre sunt prea uşoare pentru a provoca multe daune, iar soldaţii romani foloseau de obicei bile solide de plumb la praştiile lor.

Amelia Sparavigna, fizician la Politecnico di Torino din Italia, crede că dodecaedrele au fost folosite de armata romană ca un tip de telemetru (instrument pentru indicarea distanţei de la observator la o ţintă ori la un alt obiectiv fix). În cercetarea sa, Sparavigna a susţinut că acestea ar fi putut ajuta la calcularea distanţei până la un obiect de mărime cunoscută, examinând perechile de dimensiuni diferite ale dodecaedrelor, până când obiectul şi marginile celor două cercuri din dodecaedru s-ar fi aliniat. Teoria este întărită de faptul că mai multe dodecaedre au fost găsite în situri militare romane.

Pe de altă parte, istoricul maghiar Tibor Grüll de la Universitatea din Pécs, care a analizat literatura academică despre dodecaedre, subliniază că „nu există două piese romane de aceeaşi dimensiune şi niciunul nu are cifre sau litere gravate pe el, marcaje ce ar trebui să fie prezente pe un instrument matematic (...) Iar dacă ar fi fost un instrument de artilerie, de ce nu apare în tot imperiul într-un context militar?"

Au existat amatori de senzaţional care au sugerat că ar avea origine extraterestră. Altă idee e că dodecaedrele erau utilaje de ţesut mănuşi pentru armată, însă chiar ţesătorii experimentaţi nu sunt de acord cu această ipoteză.

O precizare foarte interesantă şi importantă: despre dodecaedrele romane nu există absolut nicio menţiune în vreun document ori în alte înscrisuri mai vechi de momentul 1739!

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Calul, libertatea neîncătuşată

Despre acest animal de o noblețe cu totul aparte se poate spune că este un alter ego al omului, fără să facem trimitere la binecunoscutul centaur mitologic – jumătate om și jumătate cal. Necesitățile și ambiția omului au evoluat o relație ce se traducea la început prin aceea de vânător și vânat.

Întoarcerea mustangilor

Determinare, rezistență, vitejie, libertate, călătorie, frumusețe, măreție și spirit: acestea sunt principalele însușiri și trimiteri simbolice la ceea ce înseamnă calul, elemente relevate de altfel în mitologia și folclorul multor popoare. De altfel el este prezent în nenumărate opere literare, de artă, muzicale și alte forme de expresie inspirate din simbolismul respectiv.

Totuși, principalele domenii în care este prezent calul sunt cele practice, care evocă forța deosebită a animalului. De altfel, în basme, legende și mituri, aceasta este calitatea sa de bază, care îl plasează alături de creaturi feroce.

Oamenii de știință aproximează la 6.000 de ani începuturile îmblânzirii calului, într-un vast perimetru care cuprinde astăzi stepele ierboase din Ucraina, sudestul Rusei și vestul Kazahstanului. Este foarte posibil ca el să fi trăit pe toate contientele (inclusiv acolo unde se presupune că „l-au adus" europenii cu câteva secole în urmă) de cel puțin 10-15.000 de ani. Un exemplu cert îl constituie prezența lui în tradițiile culturale și războinice ale nativilor nord-americani. Oficial, calul ar fi fost adus pe acest continent de europenii porniți în așa-numita cucerire de noi teritorii.

Se spune că la început, asociind imaginea acestuia cu cea a bizonului, amerindienii au considerat că e vorba despre un animal pentru hrană, dar în scurt timp el a devenit tovarășul nedespărțit al războinicilor din toate triburile, fiind foarte respectat și prețuit.

S-a descoperit ulterior că nobilul patruped s-a întors pe aceste meleaguri, unde viețuise cu mai mult de zece milenii în urmă. Cei scăpați în sălbăticie și readaptați la viața în libertate au fost numiți mustangi – „sălbăticiuni fără stăpân", un magistral simbol al libertății și al contopirii cu spațiile largi, lipsite de obstacole.

Mitul și legenda

Calul este un simbol al spiritului, atât la nivel fizic, cât și metafizic. Fără niciun fel de îndoială, zona geografică în care s-a dezvoltat și a proliferat un adevărat cult al calului este Asia și în special aria extrem-orientală. În tradițiile spirituale de aici, inclusiv în budismul tibetan, există un arhetip numit „calul vântului": un animal mitic care reprezintă sufletul uman. Se spune că acesta emană o energie pozitivă puternică, reprezentând norocul și bunăstarea.

Mongolii venerau caii, pentru ei aceștia având putere spirituală, dar este cert și că, în lipsa acestui animal, ei nu ar mai fi cucerit imensele teritorii ce au constituit odinioară marele lor imperiu. Zeitatea mongolă reprezentată de cal, KisaγaTngri, proteja sufletele, dar exista și un zeu protector al cailor, AtaγaTngri. În China, calul este un simbol puternic și venerat, considerat a fi înrudit cu dragonul, această forță de neînvins pentru civilizațiile est-asiatice.

De altfel, chinezii au legende despre un cal-dragon, pe care îl numesc longma. Creatura are corpul unui cal și solzi și gheare ca ale unui dragon; longma este comparat cu o persoană puternică, plină de vigoare la bătrânețe. Totodată, în

astrologia chineză, oamenii născuți în Anul Calului se spune că sunt harnici, generoși, extravaganți, pasionați și încăpățânați.

Caii sunt menționați de mai multe ori în Biblie, simbolizând puterea, curajul, menirea de cuceritor. În Cartea Apocalipsei, sunt patru călăreți care deschid apocalipsa, ce călăresc cai de culori diferite, care reprezintă patru aspecte ale sfârșitului vremurilor. Semnificații extrem de complexe și profunde înglobează statutul calului și în mitologia populară română.

Între numeroasele sale atribuții și însușiri, reține în mod special atenția rolul apotropaic al calului, adică acela de a călăuzi sufletul omului după moarte, către tărâmul ce i-a fost menit, potrivit faptelor sale din viața pământească. Să nu uităm însă că și în realitatea concretă calul dă dovadă deseori de însușiri nebănuite, care îl ridică deasupra condiției de simplu animal lipsit de un anumit mod de a acționa, dincolo de reflexele instinctuale.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

100 *de locuri de văzut în România*

Chidea

Atestat documentar încă din anul 1332, satul clujean Chidea este așezat aproape de izvoarele pârâului cu același nume. Prima atestare a „satului de piatră" apare într-un document ce adevereşte o proprietate, în care denumirea localității este „Kyde".

Începând de pe la 1400, tot mai multe documente atestă existența localității, ai cărei locuitori deserveau și asigurau paza cetății de scaun a județului, cetatea Dăbâca. Având o istorie de peste 800 de ani, localitatea își bucură vizitatorii cu un număr mare de locuri pitorești, desprinse parcă din basme.

Cei aproximativ 140 de locuitori ai satului locuiesc în case ascunse de timp, construite din tuf (un tip de rocă sedimentară având un grad ridicat de porozitate) și învăluite într-un mister aparte. În satul de pe Valea Borșei aproape totul se construiește din tuf.

Locuințele, șurile, grajdurile, șoproanele, grânarele, anexele, până și gardurile sunt construite din piatră fasonată. Modul acesta de utilizare universală a pietrei a dus faima așezării în toată Transilvania, Chidea fiind numit „satul de piatră", iar pietrarii și zidarii de aici sunt căutați și apreciați pretutindeni.

Localitatea este vestită și datorită faptului că aici a lucrat meșterul cioplitor în piatră Sipos David, unul dintre cei mai cunoscuți artiști cioplitori ai zonei. Cu o paletă proprie de elemente unice în arta ciopliturilor în piatră autohtonă, acesta a creat opere deosebite, care se încadrează în stilul renascentist târziu din Transilvania.

Unele dintre operele sale se regăsesc în două biserici din Chidea: amvonul din biserica catolică, respectiv masa de liturghie a bisericii ortodoxe. Meșterul a realizat mai mult de douăzeci de amvoane de biserici, în Transilvania, precum și o serie de embleme, steme nobiliare, monumente funerare, ancadramente de uși și ferestre ale unor construcții din secolul al XVIII-lea din Cluj și Gherla.

GABRIEL TUDOR

Amprente ale spiritualității

Mănăstirea Arnota

Aflată în apropierea unei alte mănăstiri foarte apreciate de credincioși și anume Govora, Mănăstirea Arnota, cu obște de maici, din satul Bistrița, comuna Costești, județul Vâlcea, are hramul „Sfinții Arhangheli Mihail și Gavriil".

Conform tradiției, după o luptă grea cu turcii pe care n-a putut-o câștiga, domnitorul Matei Basarab (1632-1654), urmărit de dușmani, s-a retras în plaiurile Vâlcei, găsind adăpost în Munții Arnotei în rogozul unui lac. El a făgăduit cerului că, dacă va scăpa cu viață, va construi o mănăstire pe locurile respective. Ținându-și promisiunea, domnitorul a ridicat între anii 1633-1634 biserica de zid a mănăstirii pe locul unei biserici mai vechi. Prima atestare documentară a sfântului așezământ datează din 1636, iar în 1638 primește hrisovul de danie de la ctitorii săi: Matei Vodă și Elena Doamna, soția sa.

În 1648 au fost aduse și reînhumate aici rămășițele pământești ale lui Danciu Vornicul, tatăl lui Matei Basarab, fost oștean al lui Mihai Viteazul. Alături de acesta este adus și trupul ctitorului, îngropat inițial la Târgoviște și fiind mutat după răscoala seimenilor.

Între 1705-1706, sfântul voievod martir Constantin Brâncoveanu renovează biserica, adăugându-i pridvorul și turla pe care le-a pictat. Domnitorul a restaurat pictura, a reconstruit catapeteasma, adevărată operă de artă păstrată în zilele noastre la Muzeul de Artă din București și înlocuiește ușa bisericii cu una sculptată din lemn de castan. Pictura bisericii a fost executată de „Stroe ot Târgoviște" în 1644 și definitivată de popa Dumitru. Lucrarea are o deosebită valoare documentară, foarte sugestiv fiind portretul lui Matei Basarab.

Deși în timp au fost făcute mai multe reparații în secolul al XIX-lea, clădirile din jur mai ales, au ajuns într-o adevărată stare de degradare. De aceea domnitorul Barbu Știrbei (1849-1856) dărâmă vechile clădiri ridicând altele în stil neogotic, după planurile arhitectului Ioan Schllater. Alte reparații au fost executate în anii 1907 și 1935. Între 1954-1958 s-au făcut reparații și restaurări generoase, și s-a construit o fântână nouă, realizându-se și instalație de apă curentă. În 1979 s-a terminat consolidarea bisericii și a fost înlocuit acoperișul vechi cu unul din tablă de plumb.

Biserica mănăstirii este o construcție mică, având o linie simplă și sobră. Ridicată după un plan trilobat prezintă abside poligonate și pridvor. Are o turlă înaltă deasupra naosului și o alta mai mică pe pridvor. Fațadele au fost împărțite în două registre de un brâu din cărămidă aparentă. Registrul inferior este ornamentat cu firide rotunjite iar cel superior cu ocnițe adâncite. Pereții și turlele au decorații din cărămidă aparentă.

Arnota a fost inițial mănăstire de călugări dar din anul 2000 a devenit mănăstire de maici. După anul 2003 s-au construit Paraclisul Sfântul Ilie, chilii, trapeza și arhondaricul.

Mănăstirea păstrează numeroase moaște: părticele din cele ale pruncilor uciși din porunca lui Irod, din mâna Sfântului Apostol Filip, ale Sfintei Mucenițe Parascheva, ale Sfântului Maxim Mărturisitorul, ale Sfintei Mucenițe Marina, degetul Sfântului Grigorie Decapolitul.

IRINA STOICA

Povestea camerei cu păuni

Un domeniu al artelor absolut fabulos, dar destul de puţin popularizat sub aspectul particularităţilor sale estetice, este cel al decoraţiunilor interioare, al designului arhitectural.

Un exemplu magistral în acest sens îl reprezintă aşanumita „cameră Peacock" (camera cu păuni), ce poate fi ridicată la rang de capodoperă a acestei categorii.

Realizarea ei în forma cunoscută în special în lumea arhitecţilor se datorează magnatului britanic al transportului maritim Frederick Richards Leyland, care în 1876 şi-a cumpărat o locuinţă în cartierul de lux Kensington din Londra. El l-a angajat pe arhitectul Richard Norman Shaw pentru a-şi remodela şi redecora casa, dar reproiectarea sufrageriei a fost încredinţată arhitectului Thomas Jeckyll, cunoscut pentru orientarea sa spre stilurile anglo-japoneze.

Leyland avea o mare colecţie de porţelan albastru şi alb chinezesc, în mare parte din epoca Kangxi a dinastiei Qing, pe care dorea să o expună în sufrageria sa. Pentru acestea, Jeckyll a construit un cadru complicat cu zăbrele şi rafturi gravate din nuc, completate cu piele veche aurită, structură pe care a agăţat-o de pereţi. Un tablou al artistului american James McNeill Whistler, denumit „Prinţesa din Ţara Porţelanului", ocupa un loc râvnit deasupra şemineului.

În acel moment, Whistler lucra la o altă parte a casei, supraveghind

decoraţiunile pentru holul de la intrare. De la un punct, cei doi au colaborat cu privire la desenele, culorile şi chiar la materialele ce urmau să fie folosite la schimbarea decorului interior. Intervenţiile s-au efectuat absolut asupra tuturor elementelor încăperii – de la chenarul covorului şi desenele tapiţeriei de piele, până la cornişă, tapetarea pereţilor şi obloanelor.

În scurt timp însă, Jeckyll s-a îmbolnăvit, astfel că Whistler a avut deplină libertate pentru a reproiecta sufrageria după gustul său. A adăugat un model imitaţie a undei marine pe cornişă, iar pe porţiunile de lemn, contururi derivate din designul uşii de sticlă cu plumb a lui Jeckyll.

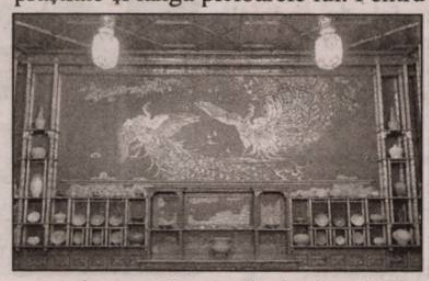
De asemenea, a acoperit întreaga cameră cu o imitaţie olandeză de frunze de aur, peste care a pictat un model luxuriant de pene de păun. Apoi a aurit rafturile din lemn de nuc create de Jeckyll şi a „îmbogăţit" obloanele de lemn cu patru păuni magnifici. Pielea cu modele florale de pe pereţi a vopsit-o complet, astfel că fiecare suprafaţă strălucea în nuanţe luminoase de verde, auriu şi albastru.

„Camera este vie de frumuseţe. Delicat şi rafinat până la ultimul grad. Nu există loc în Londra ca acesta!" – îşi descria Whistler propria realizare faţă de proprietarul casei, Leyland. Acesta din urmă însă a fost foarte nemulţumit – nu de creaţia artistică în sine, care avea un specific nemaivăzut, ci de costul foarte ridicat al întregii lucrări.

Artistul şi-a continuat totuşi activitatea şi, ofensat de jignirile şi ameninţările magnatului, şi-a pus în practică un gen de răzbunare, pe cât de discretă, pe atât de reuşită din punct de vedere artistic şi simbolic.

Ca o încheiere totală a operei sale, el a proiectat un panou mare, înfăţişând o pereche de păuni de luptă pe peretele opus picturii „Prinţesei din Ţara Porţelanului", ca o alegorie a relaţiei alterate dintre artist şi patronul său. Păunul din stânga îl reprezintă pe artist, iar în dreapta este patronul zgârcit, care se distinge prin monedele sclipitoare pictate pe piept şi de pe superbele pene ale cozii.

În plus, câteva monede sunt împrăştiate şi lângă picioarele lui. Pentru



a se asigura că Leyland a înţeles simbolismul, Whistler a numit pictura murală „Artă şi bani sau Povestea camerei".

Leyland nu a susţinut niciodată că îi place noua înfăţişare a sufrageriei sale, dar a recunoscut clar că este o operă deosebită şi de valoare, astfel că nu a schimbat niciodată nici cel mai mărunt detaliu al decoraţiunii acesteia. Bogătaşul a păstrat astfel sufrageria timp de 15 ani, până la moartea sa în 1892.

În 1904, industriaşul şi colecţionarul de artă american Charles Lang Freer a cumpărat „Peacock Room", a demontat-o şi a expediat-o peste Oceanul Atlantic, la Detroit, Michigan, unde a reasamblat-o în casa lui. El a folosit camera pentru a-şi afişa propria colecţie de ceramică. După moartea lui Freer în 1919, „Peacock Room" a fost instalată permanent în Galeria de Artă Freer de la Smithsonian din Washington, DC.

De ce ne dorim mariajele?

Conform statisticilor, peste 90% din oameni se căsătoresc până la vârsta de 50 de ani. Dar de ce o fac? Dragoste necosmetizată, interese materiale, obligaţii sociale şi chiar compromisuri legate de domiciliu şi cetăţenie – iată doar câteva motive reale.

Pe când avea 29 de ani, Charles Darwin a început să contabilizeze argumentele pro şi contra căsătoriei. După mai puţin de un an, în 1839, el s-a căsătorit cu verişoara sa primară Emma Wedgwood, alături de care a trăit fericit timp de 43 de ani!

Psihologii şi antropologii au restrâns motivele pentru care ne căsătorim în trei categorii principale: presiuni sociale şi familiale, securitate economică şi personală şi interes personal emoţional. Prima categorie este cea mai uşor de înţeles: ne căsătorim pentru că societatea se aşteaptă să facem acest lucru.

Oamenii imită comportamentul celor din jur şi sunt fericiţi să o facă, deoarece acţionând în acelaşi mod au sentimentul de apartenenţă la un grup. Presiunea conformării poate fi directă (încheierea unei căsătorii aranjate de familie etc.) sau indirectă, prin care ne căsătorim pentru că se aşteaptă de la noi, simţim că este ceea ce trebuie făcut şi toţi ceilalţi par să o facă.

Categoria a doua: ne căsătorim, simţim că doar astfel avem siguranţă economică şi personală. Dacă un soţ este susţinătorul, acesta va sprijini financiar partenerul care nu lucrează, iar dacă ambii părinţi lucrează, vor putea împărtăşi avantajele materiale ale unui venit dublu, pentru ei şi pentru copii. Prin urmare, căsătoria are sens atât din punct de vedere economic, cât şi din punct de vedere al securităţii, iar partea raţională a psihicului nostru recunoaşte acest lucru.

Categoria a treia, interesul emoţional, pare cel mai dificil de înţeles. Discursurile privind căsătoria vorbesc de obicei despre dragoste şi selecţie, despre dăruirea totală de sine altei persoane. Totuşi, surpriză: căsătoria în sine nu ne face fericiţi, potrivit cercetătorilor de la Harvard!

Emoţiile noastre pozitive ating apogeul când avem relaţii sexuale sau purtăm o conversaţie – investim în esenţă timp şi efort în relaţia noastră. Ne aşteptăm ca investiţia să fie reciprocă din partea partenerului nostru. Cei ce se despart pot vedea o creştere a fericirii lor odată ce căsătoria a fost dizolvată, deoarece nu mai simt că se risipesc, ori, acest lucru nu depinde de a fi căsătoriţi sau nu: este vorba despre calitatea relaţiei pe care o împărtăşim.

Burlaki – edecarii de pe Volga

Înainte de era maşinilor cu aburi, procesul de deplasare a unei bărci sau a unei barje pe un râu era extrem de dificil. Metoda obişnuită era de a le tracta folosind animale de povară, de obicei cai sau catâri, de-a lungul unei căi de remorcare de pe malurile unui râu sau canal. Frecvent însă, o echipă de trăgători umani făcea chinuitoarea treabă atunci când animalele nu erau disponibile.

Oamenii săraci şi prost hrăniţi acceptau slujba legaţi în hamuri lungi, la care trăgeau pentru câţiva bănuţi. În timpul Imperiului Ţarist, barje grele încărcate cu marfă erau deseori remorcate pe Volga şi pe afluenţii săi cu ajutorul slujbaşilor cunoscuţi sub numele de „burlaki". Aceştia trăgeau navele de marfă cu vele şi fund plat, care aveau o lungime de 30-50 metri, împotriva curgerii râului.

Specificul vlăguitoarei munci era destul de puţin cunoscută în imperiu, însă, pe de altă parte, pictorii care călătoreau frecvent în căutare de noi subiecte pentru tablourile lor, au avut prilejul să vadă pe viu o realitate dureroasă, de neimaginat pentru numeroşi semeni. Impactul cu lumea tristă şi cu drama colectivă a burlakilor a determinat astfel realizarea mai multor picturi având drept subiect exact momentele nesfârşite ale efortului disperat de a mai înainta câţiva paşi, pentru a tracta la locul cuvenit împovărătoarea încărcătură a barjelor.

Ilya Repin, „Edecarii de pe Volga"

Una dintre cele mai faimoase reprezentări ale meseriei este pictura lui Ilya Repin „Edecarii de pe Volga" (1870). Repin se afla în vacanţă la Sankt Petersburg când a văzut pentru prima oară bărbaţii şi femeile care trăgeau şlepuri pe marele fluviu.

El a fost atât de uimit de cruzimea spectacolului, încât s-a întors de multe ori pe Volga pentru a-i urmări pe aceşti nefericiţi cum lucrează, pentru a vorbi cu ei şi a face cunoştinţă îndeaproape cu modul lor de existenţă. În cele din urmă, i-a convins cu dificultate pe unii dintre ei să pozeze pentru o pictură, din cauza credinţei populare conform căreia sufletul subiectului unei picturi părăseşte corpul odată ce imaginea sa este pusă pe hârtie.

„Edecarii de pe Volga" a devenit una dintre cele mai apreciate lucrări ale lui Repin şi un simbol puternic al exploatării claselor sărace ale societăţii. Alături de acest tablou se plasează „Edecari aşteptând" (1872), precum şi o lucrare de un realism la fel de dur, a lui Vasili Vereşaghin, intitulată simplu, dar fără a avea nevoie de comentarii – „Burlaki".

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU
şi
NICUŞOR DINCĂ

Ştiaţi că...

◆ *...principiul pendulei a fost descoperit în secolul al XVI-lea de Galileo Galilei? A fost aplicat de*

olandezul Christian Huygens în 1657 punându-se bazele măsurării precise a timpului.

◆ *...lângă localitatea Sighetu Silvaniei, pe unde se presupune că a trecut armata lui Mihai Viteazul, mai există şi azi un gorun denumit „Gorunul lui Mihai Viteazul"?*

◆ *...cel mai lung sistem muntos vulcanic din lume este*

Arhipelagul Aleutine? Are circa 1.740 kilometri lungime.

◆ *...principalul canal care străbate Veneţia este Canal Grande? Are 3,8 kilometri lungime şi 30-70 metri lăţime.*

◆ *...peştera Altamira aflată la 30 de kilometri de oraşul spaniol Santander este*

celebră pentru desenele sale rupestre? Au o vechime de circa 12.000 de ani.

◆ *...numele staţiunii Costineşti vine de la politicianul Emil Costinescu (1844-1921), fost ministru de Finanţe, care a înfiinţat-o prin colonizarea cu germani pe moşia sa?*

◆ *...Marea Egee se află între Grecia şi Turcia în bazinul răsăritean al Mării Mediterane? Înseamnă „valuri agitate".*

Ştiaţi că...

BRAGA

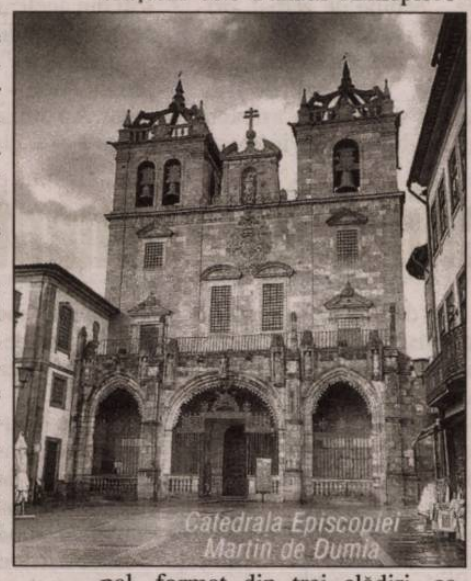
oraşul sanctuarelor

Aflat în nord-vestul Portugaliei la 50 de kilometri de Porto, oraşul Braga sau Bracara Angusta a fost fondat în anul 27 î.Hr. de către romani după ce aceştia au cucerit zona de la hisitani şi iberacetti.

Sanctuarul Bom Jesus

Aparţinând provinciei istorice „Entre Ninho e Duoro" (între râul Minho şi Duoro), în timpul dominaţiei romane a fost capitala provinciei Galaecia. Între secolele al V-lea şi al VII-lea a fost cucerit de şvabi şi de vizigoţi iar în anul 711 de mauri, o perioadă cenuşie, după care Braga îşi revine atât datorită faptului că a fost recucerit de portughezi cât şi eforturilor depuse de episcopul Dom Pedro.

Braga este renumit pentru numeroasele sale biserici – 30 la număr, dar şi pentru palate, hoteluri elegante, restaurante şi muzee. Dintre obiectivele de vizitat se evidenţiază Catedrala Episcopiei Martin de Dumia, cel mai însemnat loc istoric al oraşului, construită pe locul unei biserici antice, Santa Maria, distrusă de mauri.



Catedrala Episcopiei Martin de Dumia

Episcopul Pedro a început construcţia Catedralei în jurul anului 1071, dar lucrările au fost întrerupte fiind reluate în secolul al XIII-lea şi continuate câteva secole, stilul romanic original fiind înlocuit cu cel manuelin şi baroc.

Catedrala este formată din trei aripi cu acoperiş de lemn, un transept şi cinci capele, împodobite cu mobilier aurit, orgi de asemenea aurite, statui şi plăci de ceramică. În acelaşi cartier se află „Arcul Porţii Noi" decorând intrarea dinspre vest a zidului medieval. Înălţat în stil baroc şi neoclasic acest arc de triumf a fost proiectat de Andre Suarez la sfârşitul secolului al XVIII-lea şi era folosit ca loc în care se oferea cheia oraşului demnitarilor şi celebrităţilor.

O altă construcţie importantă a oraşului este Palatul Arhiepiscopal, format din trei clădiri, caracteristice pentru perioadele în care au fost construite. Aripa din est, aflată în faţa minunatei grădini Santa Barbara, este cea mai veche, realizată în stil gotic. Aripa din vest, din secolul al XVIII-lea, aparţine stilului baroc nord-portughez, iar cea din sud este compusă din mai multe clădiri din secolele XVI-XVIII. În prezent, Palatul găzduieşte rectoratul Universităţii, Biblioteca Publică şi Arhiva regională.

Fântâna Idolului

Catedrala Briteiros este unul dintre cele mai bine păstrate situri arheologice din regiune şi conţine ruinele unui aşezământ celto-iberic în care au fost descoperite fundaţiile a 150 de colibe rotunde din piatră, drumuri pavate, grajduri şi conducte.

Palatul Arhiepiscopal

Fântâna Pelicanului

Remarcabilă este şi Fântâna Idolului, fântână romană construită în timpul împăratului Augustus. Sculptată în piatră, prezintă un bărbat cu barbă, îmbrăcat în robă, stând în picioare în faţa unui spătar alungit de circa trei metri. La baza lucrării curge apa. Pot fi amintite de asemenea Fântâna Pelicanului, în stil baroc, Mănăstirea Tibaes şi Sanctuarul Bom Jesus, considerat unul dintre cele mai frumoase locuri din Portugalia.

La 400 de metri deasupra nivelului mării se află Bazilica în stil baroc de unde coboară o scară monumentală pe care unii pelerini urcă şi o coboară în genunchi, pe treptele decorate cu statui simbolice şi fântâni. Construcţia ei a început în 1722 şi a fost terminată în 1811 fiind concepută ca o „Cale Sacră". Numeroasele opriri au semnificaţii deosebite subliniate de imagini de piatră, fântâni şi grote. Prima fântână reprezintă Patimile lui Iisus, următoarele cinci simţurile umane şi ultimele trei, virtuţile creştine.

Braga rămâne un centru religios şi teologic de frunte al Bisericii Romano-Catolice, sediul Arhiepiscopului Primat al Portugaliei, calitate ce i-a adus denumirea de „oraş al arhiepiscopilor" şi de „Roma a Portugaliei".

Simboluri ale umanităţii

Clopotul

Instrument metalic al cărui sunet reproduce glasul divinităţii, clopotul este cel care cheamă credincioşii la slujbă şi îndepărtează duhurile rele. Este un simbol al puterilor solare indo-europene şi creştine, care purifică spaţiul cu sunetul său.

Simbolismul clopotului este legat mai degrabă de perceperea sunetului.

Muzica clopotului este înălţătoare şi prezintă un criteriu al armoniei universale.

Astfel clopoţeii sunt atârnaţi în temple, în case şi în grădini, dar sunt purtaţi de tineri la brâu sau sunt legaţi de coarnele animalelor.

Căluşarii noştri leagă clopoţeii la picior, iar animalele mari poartă tălăngi la gât pentru alungarea vrăjitoarelor care fură mana laptelui.

Alungă furtunile şi îndepărtează norii ameninţători, dar poate ţine departe molimele.

Monumentul Vânătorilor

Aflat în municipiul Ploieşti, Monumentul Vânătorilor a fost ridicat în memoria soldaţilor prahoveni din Batalionul 2 Vânători care au contribuit la prima victorie românească din Războiul de Independenţă, respectiv atacul de la Grivita.

Operă a sculptorului Giorgio Vasilescu a fost ridicat la iniţiativa lui Ion Sorescu împreună cu alţi tineri entuziaşti, care au început o strângere de fonduri la care în şapte ani au contribuit aproximativ 20.000 de oameni.

Monumentul, dezvelit la 12 octombrie 1897 este un obelisc înalt de granit, aşezat pe un soclu cubic, având în vârf un vultur de bronz cu aripile desfăcute ţinând în cioc un stindard. La bază sunt statuile a patru vânători, altoreliefuri cu scene din luptă şi o alegorie reprezentând-o pe Zeiţa Victoriei în mijlocul oamenilor.

Monumentul Vânătorilor este primul din ţară dedicat soldaţilor care au luptat în Războiul de Independenţă 1877-1878.

Pagină realizată de
IRINA STOICA

Avion „deturnat” de o pisică

Un zbor care a părăsit capitala Sudanului, Khartoum, a fost forțat să revină rapid, când o pisică – pasager clandestin – a atacat pilotul. Zborul urma să dureze mai puțin de patru ore și să sosească în capitala Doha, din Qatar. La o altitudine de croazieră, la aproximativ 30 de minute după plecare, pasagerul felin a apărut în cabi-na piloților și l-a agresat pe unul dintre aceștia, îngrozit de insolita prezență.

Zgârieturile suferite de acesta nu au fost însă la fel de grave ca momentele de spaimă trăite. Acțiunea de comando organizată de echipaj pentru capturarea „inamicului” a eșuat și, din păcate pentru pasageri, a fost nevoie ca avionul să se întoarcă pe aeroportul de unde decolase.

Acolo, echipa de intervenție a capturat pisica, pe care niciunul dintre pasageri nu și-o revendicase, și au oprit-o la sol, în timp ce cursa deturnată în acest mod insolit a fost reluată. Potrivit informațiilor, avionul a stat în afara hangarului cu o noapte înaintea zborului către Doha, iar pisica ar fi pătruns în cabină în timpul curățeniei sau a verificărilor tehnice.

Deși pare destul de ciudat, nu este prima dată când o pisică provoacă probleme angajaților unui aeroport sau echipajelor din cabină. În 2019 lucrătorii de securitate de pe aeroportul din Insula Man au descoperit o pisică „ambalată” în bagajele unui cuplu.

Că a fost un incident neintenționat sau o tentativă nereușită de călătorie clandestină, asta nu se va ști vreodată, chiar dacă proprietarul animalului s-a arătat surprins. „Am fost cu totul șocați, a spus acesta. Trebuie să se fi strecurat în geantă înainte să plecăm la aeroport, dar nu am auzit-o și nu am simțit-o deloc în timpul călătoriei.”

De asemenea, în august 2004 a existat un incident similar, în care o pisică a atacat pilotul unui zbor din Bruxelles în direcția Viena, Austria. Animalele sunt, în mod natural, un risc destul de mare la 10-11.000 de metri altitudine, deoarece majoritatea nu pot fi motivate sau controlate.

4 litere pentru 12 copii

Despre familii cu mulți copii, al căror număr crește văzând cu ochii din nouă în nouă luni, s-a tot scris prin mass-media. Uneori apar însă și amănunte surprinzătoare, fiindcă lucrurile nu sunt chiar atât de simple cum par la prima vedere.

Vorbim despre o pereche încă tânără: ea – Gwenny Blanckaert, mama și soția, are doar 32 de ani, iar el – Marino Vaneeno (partenerul ei și tatăl) are 39 de ani. Împreună au în prezent 11 copii, născuți în 13 ani, iar cel de-al 12-lea se află pe drum, sosirea lui fiind anunțată în aprilie 2022, după cum au precizat părinții acestei veritabile... echipe de fotbal, originari din orașul Staden (regiunea Flandra Occidentală, Belgia). Prin urmare, „demersurile” au fost realizate și acum se așteaptă nașterea copilului, dar interesul principal se îndreaptă spre un amănunt neașteptat.

Trebuie spus că cei doi parteneri au ales să-i... personalizeze pe numeroșii lor urmași cu prenume diferite, însă formate pentru toți din aceleași patru litere așezate în ordine diferită: A, E, L și X.

„Distracția” a început acum 13 ani cu Alex – cel mai simplu, desigur. Au urmat Axel (12 ani), Xela (11), Lexa (10), Xael (9), Xeal (8), Exla (5), Leax (4), Xale (2), Elax (1) și Alxe (6 luni). Cât despre nume, aici e vorba și despre o chestiune matematică, de permutări, la care se vede treaba că Gwenny și Marino se pricep foarte bine.

„Pentru noi, prenumele similare nu au fost niciodată o problemă, dar pentru profesori a fost complicat. În plus, cinci dintre copiii noștri învață la aceeași școală municipală” a declarat Gwenny.

Am începe să facem felurite presupuneri și combinații de litere, dar aflând chiar de la părinți că actualul copil nenăscut va fi băiat și știind că permutările sunt limitate, înclinăm să optăm pentru Exal. Rămâne de văzut!

„Schimb apartament contra carte de joc!”

Este de-a dreptul aiuritor, dar există persoane dornice să dețină tot felul de obiecte mai mult sau mai puțin rare, generând astfel în timp o bizară piață, în care te poți aștepta să găsești absolut orice (nu) îți trece prin minte.

Ne referim la vechiul joc pentru copii Pokemon (vă amintiți, desigur, desenul animat care a rulat acum câteva decenii, în care simpaticul Pikachu era personajul principal), devenit un fenomen global, ce a inclus și cărțile de joc cu chipurile personajelor implicate în acțiunea filmului.

Un bărbat care locuiește în Perpignan, Franța, a devenit extrem de dedicat colecționării cărților respective, în mod similar filateliștilor. Între mult-iubitele piese de colecție se află una rarisimă – doar cinci mai există pe mapamond – pentru care iată că unii fani ar da aproape orice.

Ei bine, bărbatul și-a scos la bătaie propria locuință, fiind dispus să o cedeze celui care i-ar „livra” bucățica de carton vizată. Apartamentul a fost evaluat la 70.000 de euro, dar și cartea de joc care-l înfățișează pe Dracaufeu (dragonul care scuipă foc) se presupune că ar fi fost estimată cam tot pe-acolo.

Este o așa-numită carte-colector ce face parte din setul de bază emis în anul 1999 sau 2000 în prima sa ediție.

Nu se știe care a fost urmarea neobișnuitei cereri-ofertă a francezului, dar dacă ne referim la piața lărgită a domeniului, aceeași carte este disponibilă pe eBay (site online de comerț) pentru suma „modică” de 140.000 de euro. Pare nebunesc?

Nu vă grăbiți... să vă mirați: consolele jocului lansat de Nintendo sub titlul „Legenda Zeldei” au fost adjudecate astăvară la o licitație a Casei Heritage Auctions cu incredibila sumă de 870.000 de dolari! Nu v-a mai rămas cumva, prin vreun cufăr prăfuit uitat în pod, vreun Pokemon?

Maratonul saunelor în Estonia

Băile de aburi, cunoscute și sub numele de saună, care se practică în mod curent în zonele nordice ale Rusiei, în Scandinavia și în alte țări cu climat rece înseamnă realmente o porție de sănătate curată.

Pe alocuri se depășește însă statutul de terapie al acestor băi extreme (alternanța fierbinte-rece fiind factorul activ în revigorarea organismului), sauna dobândind statutul unei adevărate competiții. Mai exact, un maraton internațional, așa cum se practică anual în localitatea Otepää, din sudul Estoniei.

Această competiție bizară, ce implică numeroase echipe care rulează de la o saună tradițională estonă la alta, la temperaturi de îngheț, se desfășoară pe timp de iarnă. Regulile jocului sunt aparent simple: echipele primesc o hartă a tuturor saunelor participante și trebuie să petreacă cel puțin trei minute în fiecare, precum și să numească un membru al echipei pentru a sări într-o copcă practicată în gheață, la fiecare oprire. Lista saunelor care participă variază de la cele din cabane de lux aflate pe malul lacului, până la saune de curte, făcute de locuitori.

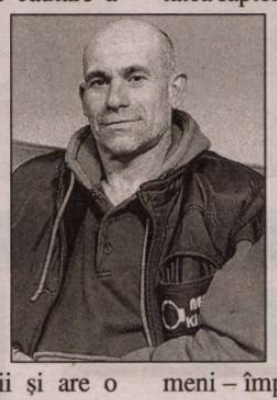
Echipele se îmbracă de obicei la fel sau aleg o ținută banală ori ceva de genul costumelor de carnaval. De exemplu, în ediții precedente au participat fete hawaiene, o echipă de Nintendo Marios, vikingi, personaje din „păpușile Muppets” etc.

Inițiat ca divertisment pentru echipaje estone, evenimentul a câștigat popularitate în afara Estoniei de-a lungul anilor. La scurt timp după ce a început, competiției i s-au alăturat concurenți din țări vecine, precum Finlanda, Rusia și Letonia, dar în ultimii ani au devenit prezențe populare chiar competitori din zone mai exotice, cum este Mexicul. „Îmi place foarte mult sauna, după asta mă simt minunat. De fapt, vreau să încerc scufundările la copcă, unde trebuie să sar. Niciodată nu am făcut acest lucru”, a afirmat unul dintre concurenți.

Nu mai vorbim doar despre o tradiție și o metodă terapeutică magistrală, ci și despre faptul că, dincolo de granițe și de capriciile istoriei, oamenii se pot regăsi în forța de a-și depăși împreună limitele.

În căutarea propriei persoane

Autoritățile din nord-estul provinciei Bursa, Turcia, s-au confruntat cu o situație inedită, după ce o misiune de căutare a unei persoane dispărute a luat o întorsătură ciudată, dar a avut un final fericit.



Să te trezești la un moment dat că te cauți la propriu, adică să îți identifici pe undeva propria făptură, în carne și oase, nu e o pură fantezie bizară și nici vreun scenariu de film, a demonstrat-o un bărbat, după o aventură de pomină.

Beyhan Mutlu, un cetățean turc din orașul Inegöl, are 50 de ani, lucrează în construcții și are o mulțime de prieteni, împreună cu care își petrece timpul liber. Așa se face că într-o seară, Mutlu și amicii săi s-au retras după orele de lucru într-o pădurice, pentru a-și potoli setea. Aprigă sete! Fiindcă, după câteva ceasuri, când nimeni nu-și mai amintea ce se întâmpla în realitate, colegii de serviciu și de pahar ai bărbatului au ajuns la o concluzie dureroasă: acesta dispăruse fără urmă. Au crezut că omul, groggy fiind, a pornit-o aiurea prin desișuri și s-a rătăcit. Au anunțat poliția și au început căutările...

Ne întoarcem însă pentru a afla și versiunea celui dat dispărut, de fapt realitatea faptelor. El a declarat că, simțindu-se foarte „obosit”, a plecat discret la vila unuia dintre prieteni, să se odihnească. Ceea ce a și făcut. Numai că, după ce s-a trezit, a întâlnit un grup de bărbați despre care a aflat că erau în căutarea unei persoane dispărute.

Firește că Mutlu nu putea sta deoparte, așa că li s-a alăturat. La un moment dat însă, s-a auzit strigat pe nume de către toți cei din grupul de căutare. Abia atunci a priceput că acei oameni – împreună cu el! – se aflau chiar în căutarea lui, a lui Beyhan Mutlu.

„Oh, dar ăsta sunt eu!” – a exclamat „dispărutul”, afirmând că a fost o glumă reușită. Nu la fel au apreciat polițiștii angrenați în acea acțiune, care l-au chestionat timp de câteva ore. În cele din urmă a fost eliberat și nu se știe dacă va fi pasibil de o pedeapsă din partea autorităților.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU
și
NICUȘOR DINCĂ

Actriţe tunse „la zero”

Actorii şi actriţele sunt „oameni cu o mie de chipuri”, adesea fiind necesar să joace roluri ale unor personaje cu totul diferite de înfăţişarea lor reală.

La această transformare contribuie machiajul şi nu de puţine ori, pentru a intra mai bine în pielea unui personaj real sau imaginar şi a semăna cât mai mult cu „originalul”, actorii sunt nevoiţi să petreacă la machiaj, zilnic, ore bune.

Când trebuie să joace rolul unor personaje cu chelie, de obicei actorii apelează tot la machiaj, „perucile goale”, pentru acoperirea părului lor natural dând impresia că ar fi complet atinşi de calviţie.

Totuşi, există cazuri în care actorii – şi chiar actriţele, după cum vom vedea în rândurile următoare – nu au făcut rabat de la profesionalism şi şi-au sacrificat chiar părul, adesea, superb, pe altarul celei de-a şaptea arte...

Natalie Portman

Una dintre cele mai frumoase şi mai inteligente (este absolventă de Harvard!) actriţe de la Hollywood este şi o profesionistă desăvârşită. Pentru rolul Evey din pelicula „V de la Vendetta”, Portman a început filmările cu păr, dar, când scenariul a prevăzut că personajul ei trebuia ras în cap, nu a avut nicio ezitare şi s-a ras şi ea, rămânând complet cheală, într-o scenă la a cărei filmare nu s-a putut trage, din motive evidente, nicio dublă...

Într-un interviu acordat ulterior revistei *Movieweb,* ea a spus că deşi experienţa a fost una dură, nu a avut nicio ezitare să se radă în cap. Spre surprinderea sa, până să-i crească părul, era mai uşor recunoscută de trecători, atunci când ieşea în oraşul unde locuieşte, San Francisco.

„Atunci când ai păr lung, poţi să-l coafezi într-o mulţime de feluri şi poţi să

te deghizezi mai bine datorită lui. Dar când nu ai niciun fel de podoabă capilară care să-ţi ascundă faţa şi mai ales când eşti şi femeie, oamenii au tendinţa să te studieze cu mai multă atenţie şi normal că te recunosc.”

Demi Moore

În filmul „G.I. Jane”, Demi Moore a interpretat un personaj fictiv – prima femeie care este acceptată să ia parte la programele de antrenamente ale faimoaselor trupe speciale SEAL, din Marina

Militară Americană. Filmul, realizat în 1997, a anticipat cumva realitatea, întrucât în 2019, căpitanul Tamara Lawrence a finalizat cu succes primul curs de instrucţie în cadrul SEAL. Pentru o cât mai mare acurateţe, Demi Moore, care avea pe atunci un păr superb, a acceptat, ba chiar a insistat să fie rasă în cap, evenimentul fiind filmat şi devenind una dintre cele mai importante scene din film.

Actriţa nu a avut nicio ezitare să se radă în cap singură, cu o maşină de tuns, sub privirile uimite ale colegilor din echipa de filmare. Cei mai entuziasmaţi de rezultat au fost, se pare, fetiţele lui Demi, pe atunci foarte mici, care, îşi va aminti actriţa peste ani, amuzându-se copios, îşi invitau prietenele de joacă acasă, cu o propunere de nerefuzat: „Hei, nu vreţi să veniţi la noi şi să vedeţi cum s-a ras mama în cap?” Interesant este că la 20 de ani după aceea, fiica lui Demi, Tallulah Willis, a făcut acelaşi lucru, renunţând la podoaba capilară, inspirată de iniţiativa mamei!

Charlize Theron

Pentru această talentată actriţă niciun sacrificiu nu este prea mare când trebuie să dea viaţă unui anumit personaj. Ea a câştigat un Oscar pentru prestaţia din „Monstru”, unde dă viaţă unei criminale şi unde este absolut de nerecunoscut. În „Mad Max: Fury Road”, ea a jucat rolul Furiosa, o femeie dură, care nu pune preţ

pe podoaba capilară, aşa că s-a ras complet pe cap – după ce, împreună cu regizorul George Miller căutase şi alte „look”-uri: de la o perucă platinată la o coafură „coadă de ponei”.

Theron nu a fost mulţumită de niciuna dintre variante, aşa că a apelat la cea mai drastică soluţie şi şi-a tuns complet părul. Acest fapt a ajutat-o, mărturisea, să intre şi mai bine în rolul personajului şi să arate mai „sălbatică”.

Sigourney Weaver

O actriţă cvasinecunoscută până la primul film din seria „Alien”, Sigourney Weaver şi-a dat întreaga măsură a abilităţilor sale artistice în această controversată peliculă. Succesul uimitor al primului film a determinat-o să reia personajul Ellen Ripley de încă două ori, iar ultima

oară, pentru a-i da acestuia o notă diferită, scenariştii au venit cu o idee şocantă: în această serie, nava lui Ripley ajunge în urma unui accident pe planeta Fiorina 161, unde se află o colonie penală.

Pentru a evita păduchii, deţinuţii sunt raşi în cap, iar personajul lui Weaver va fi obligat să facă la fel. Singurul inconvenient a fost, pentru ea, faptul că, din cauza unor incidente neprevăzute, filmările s-au prelungit la aproape jumătate de an, răstimp în care Weaver a trebuit să se radă constant pe cap. Dar ce nu face o actriţă pentru un rol!

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

PORTRET

Margareta Pâslaru

Născută în Bucureşti la 9 iulie 1943, Margareta Pâslaru este o personalitate complexă a culturii româneşti. După ce în copilărie a studiat harpa, baletul şi pictura, la doar 15 ani a debutat în muzica uşoară, la Casa de Cultură „Griviţa Roşie”, iar în 1960 a fost invitată pentru prima oară să cânte în studioul Televiziunii Române.

În acelaşi an, vocea de excepţie a Margaretei, cu timbrul său unic, i-a adus Premiul I pe Capitală la Festivalul Artiştilor Amatori. În 1963 a devenit studentă la Drept, dar invitată de regizorul Liviul Ciulei la Teatrul Bulandra pentru a juca în piesa „Operă de trei parale” a întrerupt cursurile.

Solicitată de cei mai valoroşi producători de televiziune, a apărut frecvent în emisiuni de varietăţi etalând un stil vocal versatil, mişcare scenică originală, purtând costume pe care şi le creează singură.

În 1968, juriul internaţional al Festivalului Cerbul de Aur i-a oferit Margaretei Pâslaru Menţiunea Cerbul de Aur, înscriind numele României în palmaresul primei ediţii.

În 1966 a debutat în film în coproducţia româno-sovietică „Tunelul”, rol pentru care a primit Premiul pentru debut în cinematografie la Festivalul Filmului de la Mamaia. A mai jucat şi în alte filme, ca „Împuşcături pe portativ”, „Veronica”, „Veronica se întoarce”, „Un film cu o fată fermecătoare”, „Gloria nu cântă”.

În 1983 a emigrat în SUA, alături de soţul şi fiica ei, continuându-şi activitatea artistică. După 1989 a revenit frecvent în România, lansând CD-uri şi DVD-uri la care a cedat drepturile de autor, pentru cauze caritabile. În 2010 Margareta Pâslaru a fost sărbătorită la aniversarea a 50 de ani de la primul disc, primind Trofeul Electrecord şi lansându-şi primul CD de autor, „Lasă-mi toamnă, pomii verzi”.

Portret

Celibidache, între muzică şi natură

Dacă ar trebui să-l compar pe Celibidache cu altă personalitate din ţara noastră, primul gând m-ar duce la Cioran. „Nebunia” filozofului autoexilat la Paris, care n-a mai vrut să vorbească şi să scrie în limba română până la moarte, ale cărui viziuni despre România sunt pe cât de lucide pe atât de tăioase, ca lama unui bisturiu, aduce cu „nebunia” dirijorului român, cel mai important dirijor român din toate timpurile.

Sergiu Celibidache s-a născut la Roman, Neamţ, în 1912 şi a murit în 1996, departe de ţară, la reşedinţa sa, o moară veche din comuna La Neuville-sur-Essonne, aflată la 100 de kilometri de Paris.

A început să cânte la pian de la 4 ani, dar a studiat filozofie, matematică şi muzică la Iaşi, iar după despărţirea de familia sa îşi continuă studiile la Bucureşti, apoi la Paris. La 24 de ani ajunge la Berlin, în 1936, unde studiază la Academia de Muzică, dar îşi completează educaţia urmând cursurile de filozofie ale lui Spranger şi Hartmann.

După încheierea studiilor muzicale, Celibidache devine în 1945, dirijor temporar al renumitei Orchestre Filarmonice

din Berlin, după ce directorul acesteia, Wilhelm Furtwängler, fusese suspendat din funcţie, suspectat fiind de colaborare cu regimul nazist. Până în 1952, când Furtwängler, reabilitat, redevine şef al orchestrei, Celibidache dirijează peste 400 concerte cu Orchestra Filarmonică din Berlin, impunându-se ca „o personalitate muzicală de o excepţională exigenţă artistică, nu întotdeauna comod ca stil de dirijare pentru componenţii orchestrei dirijate”.

Suferă o mare deziluzie când, în 1954, aceştia îl aleg pe Herbert von Karajan dirijor pe viaţă, ca succesor al lui Furtwängler. Nu va mai reveni la pupitrul Filarmonicii din Berlin decât peste 40 de ani, ca invitat, pentru un concert la care a dirijat Simfonia a 7-a a lui Anton Bruckner.

În 1979 este numit dirijor permanent al orchestrei filarmonice din München. Sub conducerea sa, Filarmonica din München devine una din cele mai bune orchestre simfonice din lume. Să mai spunem că în 1978 a revenit în România, invitat fiind la Festivalul Enescu din Bucureşti, prilej cu care a dirijat creaţia enesciană Rapsodia Română nr.1.

A avut un fiu născut în 1968, pe nume Serge Ioan Celibidachi, cel care va realiza filmul *„Grădina lui Celibidache”,* un documentar ambiţios care îl prezintă pe artist în turneele şi la repetiţiile sale cu Filarmonica münchenează, dar şi în universul lui personal, grădina creată de artist în La Neuville-sur-Essonne.

Interesanta paralelă pe care Serge Ioan Celibidachi o face în film între muzică şi natură: „Am avut şansa să fac această paralelă indispensabilă între muzică şi natură. Tatăl meu a creat un câmp cu dealuri şi alei dintr-o câmpie plană. Fiecare copac a fost plantat de el, ştia istoria fiecărui copac, a fiecărei flori. Grădina a fost a doua sa pasiune după muzică. Cred că trăia o relaţie reală cu ea.

În realitate, el a avut întotdeauna relaţii sincere, fără ipocrizie, fără mască, fără pretenţii. Avea un contact simplu şi pur cu natura, la fel ca şi cu câinii, avea o legătură directă, le vorbea de parcă ar fi fost umani... Am vrut să surprind în film elemente care arătau această legătură simplă, unică, veridică, fără limite cu natura, deoarece este, pentru mine, cea mai puternică şi cea mai relevantă paralelă”.

(Continuare în numărul viitor)

GEORGE CUŞNARENCU

Viaţă lungă

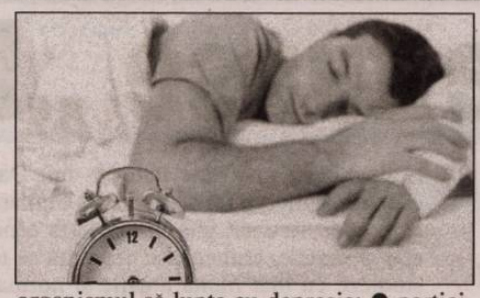
cu mai multă melatonină

Cu siguranţă, aţi auzit de „hormonul somnului” – melatonina, este însă numit şi hormonul vieţii şi al longevităţii. Melatonina este produsă firesc în organism, provine şi de la unele alimente sau poate fi asimilată prin medicamente şi suplimente.

Epifiza (glanda pineală) este cea care o produce în mod natural: sub acţiunea razelor soarelui, aminoacidul triptofan se transformă în serotonină, care în timpul nopţii se transformă, la rândul ei, în melatonină (circa 70% din cantitatea totală), începând din jurul orei 20:00. De aceea, e important ca în fiecare zi să petreceţi cel puţin o jumătate de oră în aer liber.

Pentru a spori cantitatea de melatonină: ● faceţi tot posibilul să vă culcaţi seara până la ora 24:00; ● dacă sunteţi nevoit să fiţi treaz după această oră, aveţi grijă să fie cât mai puţină lumină; ● dormiţi suficient, pentru a vă restabili energia; ● înainte de somn, stingeţi toate sursele de lumină, închideţi jaluzelele, folosiţi o mască pentru ochi; ● dacă vă treziţi în timpul nopţii, nu aprindeţi lumina, ci doar veioza.

Funcţia principală a melatoninei este reglarea bioritmului, datorită căruia putem adormi, având un somn profund. Însă pe lângă aceasta, melatonina: ● asigură activitatea eficientă a sistemului endocrin; ● încetineşte procesul de îmbătrânire; ● stimulează funcţiile de apărare ale sistemului imunitar; ● are efect antioxidant; ● ajută



organismul să lupte cu depresia; ● participă la buna funcţionare a sistemului digestiv; ● influenţează procesul de producere a altor hormoni în organism; ● are efect benefic asupra celulelor creierului.

Dacă melatonina nu este produsă în cantitate suficientă, îmbătrânim mai repede, apar probleme de greutate, obezitatea, la femei cresc riscurile de menopauză precoce şi de cancer mamar. În unele produse melatonina este prezentă, iar în altele există alte substanţe ce ajută la producerea ei.

În formă pură, ea se găseşte în porumb, banane, roşii, orez, morcov, ridichi, smochine, ovăz, nuci, orz, stafide. Se recomandă şi alimentele care influenţează pozitiv producerea melatoninei: dovleac, migdale, caşcaval, carne de vită şi de curcan, ouă de găină, lapte, caise, linte, ardei gras, seminţe de floarea-soarelui.

Producerea de melatonină încetează în organism când se consumă alcool, cofeină, tutun, dar şi când se iau anumite medicamente ce conţin beta-blocante, somnifere, antiinflamatoare şi antidepresive. Odată cu vârsta, cantitatea de melatonină scade, fapt ce se simte în special după 35 de ani.

Iubirea de sine excesivă

este o boală

Tulburarea de personalitate narcisistă (NPD) se referă la o stare mentală caracterizată prin percepţia nesănătoasă a unei persoane despre sine ca fiind superioară şi mai importantă decât persoanele din jur.

Cei cu această afecţiune au un sentiment mare de dominaţie, drept şi prestigiu. Cu toate acestea, sub acest exterior se află o stimă de sine foarte fragilă şi persoanele cu tulburare de personalitate narcisistă sunt adesea foarte sensibile la critici: pot reacţiona cu dispreţ sau furie şi pot încerca să minimalizeze calităţile şi meritele celorlalţi. Aceste reacţii sunt denumite furie narcisistă şi sunt mai frecvente la bărbaţi decât la femei.

Persoanele cu tulburare de personalitate narcisistă sunt preocupate de succes, putere şi vanitate şi tind să creadă că realizările şi capacităţile lor le depăşesc cu mult pe cele ale oamenilor din jurul lor. Pot exagera sau chiar minţi cu privire la experienţele sau realizările lor pentru a-şi consolida imaginea de sine.

Persoanele afectate cred că opiniile, interesele şi sentimentele lor sunt mai importante decât cele ale altora şi le este greu să empatizeze. Alte caracteristici ale acestei condiţii includ comportamentul favorabil şi necesitatea copleşitoare de a fi admirat şi respectat. A fi contrazis sau confruntat de indivizi pe care îi consideră inferiori poate declanşa furie narcisistă la o persoană cu tulburare de personalitate narcisistă.

Simptomele tipice includ: ■ sentiment de superioritate faţă de ceilalţi; ■ nevoia de atenţie a celorlalţi; ■ percepţia exagerată a succesului, puterii şi inteligenţei; ■ stabilirea unor obiective nerealiste; ■ subiectul se laudă cu realizări şi abilităţi nerealiste; ■ simţul dreptului la tratament special; ■ tendinţa de a fi invidios pe realizările altora; ■ sensibilitate extremă la critici şi contraziceri; ■ răspunsul la critici este furia, ruşinea sau umilinţa; ■ natura manipulativă ■ probleme în a menţine relaţii sănătoase; ■ convingerea că oamenii îi invidiază; ■ îşi doresc pentru ei „ce e cel mai bun” din toate; ■ consideră că cei din jur trebuie să urmeze sfaturile lor; lipsa empatiei; ■ este egocentrist şi fascinat de sine; ■ aşteaptă permanent laude şi admiraţie.

Nu există un remediu absolut pentru narcisism. Principalele abordări terapeutice ale tulburării de personalitate narcisistă sunt consilierea şi psihoterapia. Indivizii cu tulburare de personalitate narcisistă pot începe să construiască noi modele de gândire pentru a-şi înlocui imaginea de sine distorsionată şi a-i ajuta să se identifice cu modele de comportament pozitive.

Riscul de tromboză

Tromboza este formarea unui cheag de sânge (tromb) într-un vas de sânge. Acest cheag poate bloca sau obstrucţiona fluxul de sânge în zona afectată şi poate provoca complicaţii grave dacă se mută într-o zonă vitală a sistemului circulator, cum ar fi creierul sau plămânii.

Persoanele care prezintă un risc crescut de tromboză includ: ● istoricul medical al trombozei; ● antecedente familiale de tromboză; ● operaţii recente sau traume care necesită odihnă la pat; ● cancer şi terapie conexă; ● persoane în vârstă; ● mame însărcinate; ● femei care fac terapie hormonală cu estrogeni; ● obezitatea; ● boală cardiovasculară; ● fumat; ● varice.

Majoritatea tratamentelor sunt asociate cu un anumit grad de pericol sau inconvenient pentru pacient, iar raportul beneficiu-risc diferă pentru fiecare individ.

Obezitatea este puternic asociată cu o incidenţă mare a trombozei; prin urmare, adoptarea unor bune obiceiuri nutriţionale şi de exerciţii este o modalitate excelentă de a reduce acest risc. Se recomandă alimente din cereale integrale, fructe şi legume, deoarece acestea sunt bogate în fibre, dar au un conţinut redus de sare, zahăr şi grăsimi.

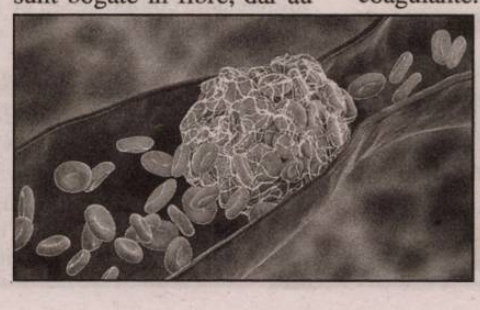
Exerciţiile fizice recomandate sunt de cel puţin 30 de minute zilnic.

Fumătorii trebuie încurajaţi să renunţe sau să-şi reducă viciul, pentru a ajuta la prevenirea trombozei.

Perioadele lungi de *şedere sedentară* la călătoria cu avionul sau repausul la pat permit staza sângelui, care este condiţia ideală pentru formarea unui tromb. Se recomandă mişcări regulate ale picioarelor şi braţelor pentru a menţine sângele în mişcare, prevenind astfel formarea unui cheag de sânge.

Factorii de coagulare din sânge sunt esenţiali pentru formarea cheagurilor de sânge şi pot fi manipulaţi cu ajutorul agenţilor farmacologici pentru a preveni tromboza: medicamente anticoagulante (warfarina); aspirina, utilizată pe scară largă, este asociată cu complicaţii mai puţin severe.

Aceşti agenţi trebuie utilizaţi cu precauţie, deoarece sunt asociaţi cu un risc crescut de sângerare ca rezultat direct al mecanismului lor de acţiune. Pacienţii cu risc crescut de tromboză, cum ar fi cei care au experimentat-o anterior, vor beneficia probabil de medicamente anticoagulante. Totuşi, dacă se poate ca pacientul să cadă sau să se taie frecvent, probabil tratamentul anticoagulant nu e justificat, din cauza riscului crescut de sângerare.



PE SCURT

despre sănătatea dumneavoastră

Cât de frecvente sunt durerile de cap?

Dincolo de orice interpretare „de gen” anecdotică, durerile de cap sunt extrem de frecvente. Aproape toată lumea are dureri de cap ocazional, însă dacă apar în mod repetat, reprezintă un simptom al unei tulburări de cefalee.

Cea mai frecventă este cefaleea de tip tensiune. În ţările dezvoltate sau în curs de dezvoltare, ea afectează peste o treime din bărbaţi şi peste jumătate din femei. Mai puţin cunoscută este frecvenţa cefaleelor „comune”, dar cu aproximaţie un adult din 20 are o durere de cap (aproape) în fiecare zi.

Migrena este, de asemenea, foarte frecventă, afectând cel puţin un adult din şapte în lume. Este până la de trei ori mai frecventă la femei decât la bărbaţi, diferenţă determinată hormonal. Migrena a fost studiată mai mult decât alte forme de cefalee. Deseori, începe la pubertate şi afectează cel mai mult persoanele cu vârste cuprinse între 35 şi 45 de ani, dar poate fi prezentă şi la persoane mult mai tinere, inclusiv copiii.

Tulburările de cefalee sunt dureroase şi invalidante, putând provoca suferinţe personale substanţiale, afectarea calităţii vieţii şi costuri financiare ridicate. Crizele repetate de cefalee – şi adesea teama constantă de următoarea – pot afecta viaţa de familie, viaţa socială şi ocuparea forţei de muncă.

În ciuda acestui fapt, mulţi oameni, inclusiv mulţi profesionişti din domeniul sănătăţii, tind să perceapă durerile de cap ca pe o plângere minoră sau banală. Ca urmare, repercusiunile fizice, emoţionale, sociale şi economice ale durerilor de cap sunt slab ori deloc recunoscute. Pentru marea majoritate a persoanelor care suferă de cefalee, tratamentul eficient nu necesită echipamente scumpe, teste sau specialişti.

Tulburările de cefalee sunt în mare parte gestionate în asistenţa medicală primară. Componentele esenţiale ale gestionării eficiente sunt conştientizarea problemei, diagnosticarea corectă, evitarea erorilor de interpretare, modificări adecvate ale stilului de viaţă, administrarea unor remedii farmaceutice eficiente.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Sindromul Long-Covid tratat de medicina energo-informaţională

Lipsa de vitalitate, fizică şi psihică este cel mai întâlnit simptom post-Covid la pacienţii cu care mă întâlnesc. Urmează căderea părului, dureri musculare, mai nou înţepături pe ochi, dureri de cap, depresii, probleme cu respiraţia, tranzit intestinal modificat, transpiraţii, neuropatie, pierderea gustului şi a mirosului sunt numai câteva din simptomele pe care le reclamă pacienţii.

Studii recente arată că la aceste simptome se mai pot adăuga şi altele, de exemplu o sensibilitate mărită a capilarelor. Pot să apară încă şi după doi ani de la infecţia cu SARS-CoV-2 şi toate intră sub denumirea de *Long-Covid Sindrom*, noţiune cu care va trebui să ne obişnuim, căci va fi folosită tot mai des în limbajul medical.

Pacienţii trec peste boala primară de infectare cu virusul, dar încă nu sunt vindecaţi. La întrebarea despre simptomele post-Covid, cercetarea caută răspunsuri.

Mineralele, vitamina C, zincul şi vitamina D sunt un ajutor real în asigurarea funcţionalităţii echilibrate a sistemului imunitar. Lipsa vitaminei C în corp se resimte prin oboseală fizică şi psihică, dar, în general, simptomele sunt nespecifice.

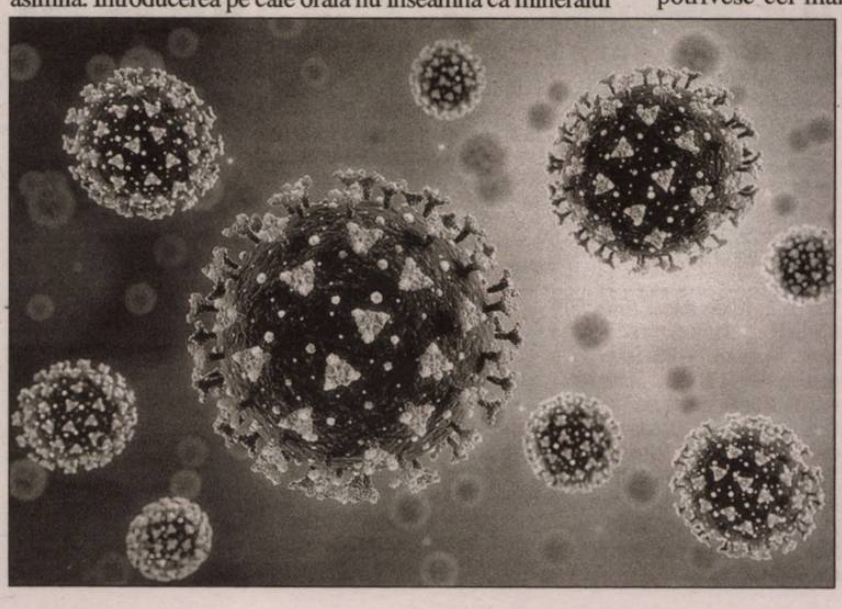
Lipsa cantităţii necesare de zinc se poate observa mai repede la persoanele care nu au gust sau nu şi-au mai căpătat gustul după infecţia cu Covid, de asemenea, depresiile sunt legate şi de lipsa vitaminei D.

Vitamina D poate fi luată în mare măsură direct de la soare. Corpul are capacitatea de a o seta în ţesuturile circulare unde îşi formează un depozit, din care se serveşte numai când lipseşte soarele. Desigur, ea poate fi administrată şi oral, prin tablete. Să nu uităm că vitamina D este un hormon steroid.

Ce trebuie menţionat despre factorii biofizici este că, de foarte multe ori, din anumite motive metabolice, corpul nu poate sintetiza aceste minerale.

Astăzi medicina energo-informaţională este în măsură să ne pună la dispoziţie tratamente fără chimie, fără durere, personalizate cu programe care învaţă organismul să asimileze mineralele. Adesea, pacienţii se plâng, în general, de cârcei la picioare în timpul somnului sau dimineaţa. Prin programele computerizate (fizica cuantică) se deschide tabelul lui Mendeleev şi testăm dacă lipseşte magneziul sau este sub nivelul necesar proceselor fiziologice şi echilibrăm stocarea magneziului.

Corpul uman dispune de toate mineralele necesare, numai că, pe parcursul vieţii, datorită unor probleme de sănătate, anumite minerale nu le mai poate depozita sau asimila. Introducerea pe cale orală nu înseamnă că mineralul poate fi asimilat. Cu alte cuvinte, cum spune un proverb românesc, „punem căruţa înaintea boilor".



Omul de astăzi este puternic, cu acces la informaţie şi are posibilitatea să aleagă pentru el terapiile care i se potrivesc cel mai bine. Boala se manifestă la fiecare om într-o formă individuală, anumite simptome sunt, altele lipsesc, deci şi tratamentul ar trebui să fie individualizat.

Suntem de aproape doi ani în pandemie şi este un semnal de alarmă că populaţia planetei este prea chimizată. Un concept care s-a îndepărtat mult de natură şi a făcut un om dependent de chimie.

Alimentaţia noastră este manipulată, mediul înconjurător agasant, pământul şi apele planetei încărcate cu metale grele. Hrana omului este tot mai toxică. Cu sute de ani în urmă Hypocrate spunea: „hrana voastră să fie medicamentul vostru, medicamentul vostru să fie hrana voastră", dar, din păcate, nu mai este actual.

Ca homeopat am constatat demult că remediile florale sau homeopatice nu mai dau rezultatele scontate. Plantele s-au schimbat şi ele foarte mult în structura lor biofizică. Unele au devenit mai agresive, iar altele mai pasive. Pentru un homeopat clasic este foarte greu să găsească remediul (unul singur) pentru pacientul său. Combinaţia cu terapiile oferite de medicina energo-informaţională şi homeopatie sau terapia florilor duce la rezultate bune pentru pacient într-un timp relativ scurt.

O medicină blândă, care se bazează pe informaţia energetică a celui aflat în terapie. Vibraţiile patologice din organism pot fi neutralizate şi procesul de autodistrugere este întrerupt.

O terapie pentru toate persoanele, indiferent de vârstă.

FLORICA MUNTEANU,
specialist în medicina energo-informaţională, membră a Societăţii Naturiştilor din Germania, membră BIT (Biorezonanz International Therapy), psiholog

Pentru mai multe informaţii accesaţi:
www.dermavital-med.ro
Telefon: 021.322.40.04 / 0731.871.968

CONTACT: DermaVital Bucureşti, Calea Vitan nr. 28, sector 3

PUBLICITATE

Nou la DermaVital – cardul cu terapia 4W

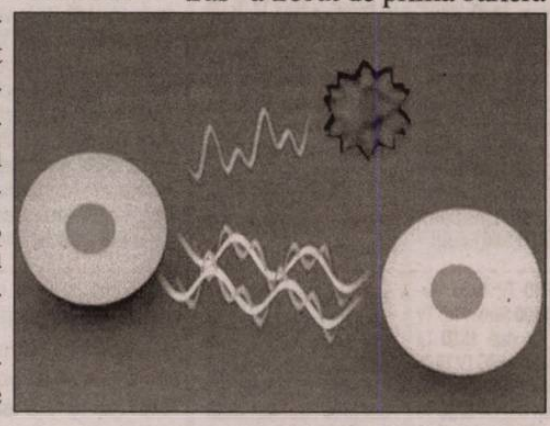
TERAPIA 4W
– zidurile de apărare ale imunităţii înnăscute!

Cardul activează 4 straturi energetice în formă de cerc, în jurul imunităţii înnăscute.

Omul modern de astăzi, persoanele care au mai multe afecţiuni cronice, care au făcut sau fac chimioterapie sau radioterapie, au fisuri energetice în imunitatea înnăscută, chiar şi copiii au de multe ori dereglări energetice.

Sistemul imunitar înnăscut este principala linie de apărare împotriva intruşilor (bacterii, virusuri), într-o formă nespecifică.

Sistemul imunitar înnăscut intră în acţiune când un „intrus" a trecut de prima barieră a sistemului imunitar dobândit şi a fost memorat de către acesta.



Testele făcute după acest set de terapii au confirmat neutralizarea frecvenţelor patologice emise de virusuri, de bacterii.

Terapia 4W se execută în 4 zile la rând, durează aproximativ 1 oră, nu doare, nu are efecte secundare.

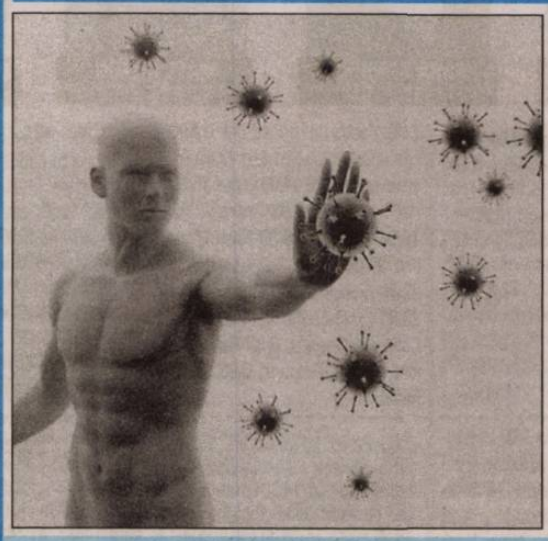
4 şedinţe (640 ron), acum la 500 ron, care pot fi achitaţi în 2 rate.

dermaVITAL covid -19

tel 0731.871.968 / 021.322.40.04

www.dermavital-med.ro

NOU!! – card de terapii post Coronavirus!



Centrul German DermaVital vă pune la dispoziţie atât tratamente Post Covid de prevenire a sechelelor ce pot apărea după infecţia cu Covid-19, cât şi tratamente Post Vaccin pentru neutralizarea efectelor secundare ale vaccinului.

Pentru mai multe informaţii accesaţi:

www.dermavital-med.ro
Telefon: 021.322.40.04 / 0731.871.968

Revista „Magazin" nu îşi asumă responsabilitatea privind eficacitatea acestor terapii!

PUBLICITATE

LUNI – 25 octombrie

TVR 1

7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.00 Discover Romania (r) 10.15 Fan/Fun urban (r) 10.45 Serial (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Dr. Chiotea 14.00 Telejurnal 15.10 Maghiara de pe unu 17.00 România 9 18.00 Sănătate, România! (r) 18.15 Serial: „Secretele de la palat" 20.00 Telejurnal 21.00 Referendum cu Mihai Rădulescu 22.50 Serial: „Jocurile timpului" 1.30-6.00 Reluări.

PRO TV

6.00 Ştirile PRO TV 10.30 Vorbeşte lumea 13.00 Ştirile PRO TV 14.00 Lecţii de viaţă 15.00 La Măruţă 17.00 Ştirile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Ştirile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinţi" 21.30 Serial: „Vlad" 23.30 Ştirile PRO TV 0.00 Film: „Transporter Legacy" (r) 2.00 Lecţii de viaţă (r) 3.00 Vorbeşte lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

antena 3

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan şi Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 16.30 Acces direct 18.00 Preţul cel bun 19.00 Observator 20.30 Asia Express – Drumul împăraţilor 0.00 Observator 0.30 Film: „Omul cu masca de fier" (r) 3.00 Film: „Ai tăi, ai mei şi ai noştri" (r) 5.00 Preţul cel bun (r).

PRIMA TV

7.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Flash! Monden (r) 11.30 Lumea pe val 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Hai cu fetele! 16.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Film: „Adio, dar mai stau puţin" (SUA, 2014). Cu: Pierce Brosnan 22.00 Focus 22.30 Starea Naţiei 23.30 Exclusiv VIP (r) 1.30 Film (r) 3.30 Hai cu fetele! (r) 4.30 Focus (r) 6.00 Starea Naţiei (r).

PRO 2

5.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Dragoste în alb şi negru" (r) 9.00 Serial (r) 10.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Serial (r) 14.00 Serial: „Nu te-am uitat" (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Nu te-am uitat" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc". Cu: Zeynep Tugçe Bayat 21.30 Serial: „Dragoste în alb şi negru" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

TVR 2

7.00 Case şi idei (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Mic dejun cu un campion (r) 9.00 Teleşcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câştigă România! (r) 12.00 Telejurnal 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităţilor 13.30 Fără prejudecăţi (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Handbal: CSM Bucureşti – Steaua Bucureşti 16.30 Serial: „Doctor Quinn" 17.30 Case şi idei 18.00 Ora de ştiri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.00 Câştigă România! 21.00 Reţeaua de idoli 22.00-23.00 Reluări 0.00 Luminiţa de la miezul nopţii 1.00-5.00 Reluări.

PRO CINEMA

5.00 La Măruţă (r) 6.45 Film: „My Girl 2" (r) 8.45 Serial: „La Bloc" (r) 11.15 Film (r) 13.15 Film: „Fly Away Home" (r) 15.15 Film: „În căutarea lui Forrester" (SUA, 2000). Cu: Sean Connery, Anna Paquin 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Lista clienţilor" (SUA, 2010). Jennifer Love Hewitt, Teddy Sears 22.30 Film: „Goana după sex" (SUA, 1997) 0.15 Film: „Adrift" (r) 2.15 Film: „Supravieţuitorul" (r) 4.30 La Măruţă (r).

MARŢI – 26 octombrie

7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.00 Vorbeşte corect! (r) 10.15 #Creativ (r) 10.45 Serial (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Dr. Chiotea 14.00 Telejurnal 15.10 Maghiara de pe unu 17.00 România 9 18.00 Sănătate, România! (r) 18.15 Serial: „Secretele de la palat" 20.00 Telejurnal 21.00 Tema zilei 22.10 Film: „Callan" (Regatul Unit, 1974). Cu: Edward Woodward 0.00 Serial: „Obsesia Evei" 0.55-6.00 Reluări.

6.00 Ştirile PRO TV 10.30 Vorbeşte lumea 13.00 Ştirile PRO TV 14.00 Lecţii de viaţă 15.00 La Măruţă 17.00 Ştirile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Ştirile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinţi" 21.30 Căsătoriţi pe nevăzute 23.30 Ştirile PRO TV 0.00 Film: „Prietenie cu folos" (SUA, 2011). Cu: Justin Timberlake, Mila Kunis 2.00-5.00 Reluări.

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan şi Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 16.30 Acces direct 18.00 Preţul cel bun 19.00 Observator 20.30 Asia Express – Drumul împăraţilor 0.00 Observator 0.30 X Factor (r) 3.00 Film: „Să nu faci rău!" (SUA 2011). Cu: Orlando Bloom, Riley Keough 5.00 Preţul cel bun (r).

7.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele! (r) 11.00 Flash! Monden (r) 11.30 Sănătate cu stil (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Hai cu fetele 16.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Florin Călinescu Show 22.00 Focus 22.30 Starea Naţiei 23.30 Exclusiv VIP (r) 1.30 Florin Călinescu (r) 3.30 Hai cu fetele! (r) 4.30 Focus 6.00 Starea Naţiei (r).

5.30 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Nu te-am uitat" (r) 9.00 Serial (r) 10.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Femeia alege 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial: „Ficele doamnei Fazilet" (r) 17.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Nu te-am uitat" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc". Cu: Zeynep Tugçe Bayat 21.30 Serial: „Dragoste în alb şi negru" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

7.00 Case şi idei (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Memorialul Durerii (r) 9.00 Teleşcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câştigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităţilor 13.30 Cap compas (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Teleşcoala: Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Doctor Quinn" 17.00 România... în bucate 17.30 Case şi idei 18.00 Ora de ştiri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.00 Câştigă România! 21.00 Destine ca-n filme 22.00-23.00 Reluări 0.00 Luminiţa de la miezul nopţii 1.00-5.00 Reluări.

6.00 Serial: „La Bloc" (r) 6.30 Film (r) 8.30 Serial: „La Bloc" (r) 11.00 Film: „Finding Forrester" (r) 14.00 Film (r) 15.45 Film: „Mama vitregă" (SUA, 1998). Cu: Julia Roberts, Susan Sarandon 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Air Force One" (SUA, 1997). Cu: Harrison Ford 23.00 Film: „Etajul al treisprezecelea" (SUA, 1999). Cu: Craig Bierko, Armin Mueller-Stahl 1.00 Film: „Air Force One" (r) 3.30 La Măruţă (r) 5.00 Serial: „La Bloc" (r).

MIERCURI – 27 octombrie

7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.00 Universul credinţei: Ediţie specială 10.15 Fan/Fun urban (r) 10.45 Serial (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Dr. Chiotea 14.00 Telejurnal 15.10 Conviețuiri 17.00 România 9 18.00 Handbal: CSM Bucureşti – SCM Craiova 20.00 Telejurnal 21.00 Tema zilei 22.00 Adevăruri despre trecut 22.30 Frontul de acasă 23.00 Breaking Fake News 0.00 Serial: „Obsesia Evei" 0.55-6.00 Reluări.

6.00 Ştirile PRO TV 10.30 Vorbeşte lumea 13.00 Ştirile PRO TV 14.00 Lecţii de viaţă 15.00 La Măruţă 17.00 Ştirile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Ştirile PRO TV 20.30 Visuri la cheie 22.30 Pe bune?! 23.30 Ştirile PRO TV 0.00 Film: „Greu de convins" (SUA, 2020). Cu: Bruce Willis, Jesse Metcalfe, Texas Battle 2.00 Lecţii de viaţă (r) 3.00 Vorbeşte lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan şi Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 16.30 Acces direct 18.00 Preţul cel bun 19.00 Observator 20.30 Asia Express – Drumul împăraţilor 0.00 Observator 0.30 Film: „Scufiţa Roşie" (SUA, 2011). Cu: Amanda Seyfreid, Billy Burke, Gary Oldman 2.30-5.00 Reluări.

7.00 Focus la prima oră 10.00 Florin Călinescu Show (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Hai cu fetele 16.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Iash Monden 20.00 Florin Călinescu Show 22.00 Focus 22.30 Starea Naţiei 23.30 Exclusiv VIP (r) 1.30 Florin Călinescu Show (r) 3.30 Hai cu fetele! (r) 4.30 Focus (r) 6.00 Starea Naţiei (r).

5.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Dragoste în alb şi negru" (r) 9.00 Serial (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Serial (r) 14.00 Serial: „Nu te-am uitat" (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Nu te-am uitat" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" 21.30 Serial: „Băiatul meu" (ep.1) 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

7.00 Case şi idei (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Ferma (r) 9.00 Teleşcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câştigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităţilor 13.30 Sănătate cu de toate (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Teleşcoala: Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Doctor Quinn" 17.00 România... în bucate 17.30 Case şi idei 18.00 Ora de ştiri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.00 Câştigă România! 21.10 Film: „Elvis şi Anabelle" (coprod., 2007) 23.00 Serial (r) 0.00 Luminiţa de la miezul nopţii 1.00-6.00 Reluări.

6.00 La Măruţă (r) 6.30 Film (r) 9.30 Serial: „La Bloc" (r) 12.00 Film: „Stepmom" (r) 14.30 Film: „Jumanji" (r) 16.30 Film: „Condamnat pe nedrept" (SUA, 2010). Cu: Julia Ormond 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Operaţiunea Monstrul" (România, 1976) 22.45 Film: „Cazul Novack" (SUA, 2015) 0.30 Film: „Sunt însărcinată în România" (România, 2016) 2.45-3.45 Reluări.

JUSTIN TIMBERLAKE
– marţi, 0.00 –

JENNIFER LOPEZ
– vineri, 22.10 –

GARY OLDMAN
– miercuri, 0.30 –

SARA CANNING
– joi, 21.10 –

MATT DILLON
– sâmbătă, 21.00 –

ZEYNEP TUGÇE BAYAT
– luni-duminică, 20.30 –

TEDDY SEARS
– luni, 20.30 –

„MAGAZIN" nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

JOI – 28 octombrie

7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.00 Discover Romania (r) 10.15 Adevăruri despre trecut (r) 10.45 Serial (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.00 Vreau să fiu sănătos! 14.00 Telejurnal 15.10 Akzente 17.00 România 9 18.00 Vorbeşte corect! (r) 18.15 Serial: „Secretele de la palat" 20.00 Telejurnal 21.00 Tema zilei 22.00 P.C.R. – 100 de ani (r) 23.00 Nocturne 0.00 Serial: „Obsesia Evei" 0.55-6.00 Reluări.

6.00 Ştirile PRO TV 10.30 Vorbeşte lumea 13.00 Ştirile PRO TV 14.00 Lecţii de viaţă 15.00 La Măruţă 17.00 Ştirile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Ştirile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinţi" 21.30 Masked Singer România 23.30 Ştirile PRO TV 0.00 Film: „Fii pe fază şi raportează!" (SUA, 2009). Cu: Anna Faris, Seth Rogen 1.45 Lecţii de viaţă (r) 3.00 Vorbeşte lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan şi Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 16.30 Acces direct 18.00 Preţul cel bun 19.00 Observator 20.30 Serial: „Adela" 23.00 Observator 23.30 Asia Express – Drumul împăraţilor (r) 3.00 Film: „Scufiţa Roşie" (r) 5.00 Preţul cel bun (r).

7.00 Focus la prima oră 10.00 Florin Călinescu Show (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Hai cu fetele 16.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Florin Călinescu Show 22.00 Focus 22.30 Starea Naţiei 23.30 Exclusiv VIP (r) 1.30 Florin Călinescu Show (r) 3.30 Hai cu fetele! (r) 4.30 Focus (r) 6.00 Starea Naţiei (r).

5.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Băiatul meu" (r) 9.00 Serial (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Nu te-am uitat" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" 21.30 Serial: „Băiatul meu" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

7.00 Case şi idei (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Reţeaua de idoli (r) 9.00 Teleşcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câştigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităţilor 13.30 Natură şi aventură (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Teleşcoala: Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Doctor Quinn" 17.00 România... în bucate 17.30 Case şi idei 18.00 Ora de ştiri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.00 Câştigă România! 21.10 Film: „Răpită în plină zi" (SUA, 2009). Cu: Sara Canning 23.00 Serial (r) 0.00 Luminiţa de la miezul nopţii 1.00-5.00 Reluări.

5.15 La Măruţă (r) 7.15 Film: „Stepmom" (r) 9.45 Serial (r) 12.15 Film (r) 14.00 Film: „Operaţiunea Monstrul" (r) 16.15 Film: „Eddie" (SUA, 1996). Frank Langella, Whoopi Goldberg 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Adâncul albastru" (SUA, 2009) 22.30 Film: „Brutele" (SUA, 2012). Blake Lively, Benicio Del Toro 1.15 Film: „Suspectul" (SUA, 2002) 3.00 La Măruţă (r) 4.30 Serial: „La Bloc" (r).

VINERI – 29 octombrie

7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.00 Vorbeşte corect! (r) 10.15 Frontul de acasă (r) 10.45 Serial (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.00 Eu pot! 14.00 Telejurnal 15.10 Opre Roma 16.00 EURO polis 17.00 Cooltura 17.30 Banii tăi 18.00 Vorbeşte corect! (r) 18.15 Serial: „Secretele de la palat" 20.00 Telejurnal 21.00 Tema zilei 22.10 Film: „Oraşul tăcerii" (SUA, 2006). Cu: Jennifer Lopez, Antonio Banderas 0.00 Creativ 0.30 Fan/Fun urban 1.00-5.25 Reluări.

6.00 Ştirile PRO TV 10.30 Vorbeşte lumea 13.00 Ştirile PRO TV 14.00 Lecţii de viaţă 15.00 La Măruţă 17.00 Ştirile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Ştirile PRO TV 20.30 SuperStar România 23.30 Film: „Dracula: Povestea nespusă" (SUA, 2014). Cu: Luke Evans, Dominic Cooper 1.15 Pe bune?! (r) 2.00 Serial: „Las Fierbinţi" (r) 4.00 Vorbeşte lumea (r).

6.00 Observator 9.00 Divertisment: 'Neatza cu Răzvan şi Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 16.30 Acces direct cu Mirela Vaida 18.00 Preţul cel bun 19.00 Observator 20.30 X Factor 23.00 eXtra Factor 23.15 Asia Express – Drumul împăraţilor (r) 3.30 Acces direct (r) 5.00 Preţul cel bun (r).

7.00 Focus la prima oră 10.00 Florin Călinescu Show (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Hai cu fetele 16.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Cronica Cârcotaşilor 22.00 Serial: „Secretele preşedintelui" 23.00 Film: „Actorul şi sălbaticii" (România, 1975). Cu: Mircea Albulescu 2.30 Film: „Jack Frost" (SUA, 1998). Cu: Michael Keaton 4.30 Focus (r) 6.00 Hai cu fetele (r).

5.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Băiatul meu (r) 9.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Serial: „Băiatul meu" (r) 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Nu te-am uitat" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" 21.30 Serial: „Băiatul meu" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

7.00 Case şi idei (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Destine ca-n filme (r) 9.00 Teleşcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câştigă România! (r) 12.00 Telejurnal 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităţilor 13.30 Pescar hoinar (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Teleşcoala: Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Doctor Quinn" 17.00 România... în bucate (r) 17.30 Case şi idei 18.00 Ora de ştiri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.00 Gala umorului 22.00-6.00 Reluări.

6.00 La Măruţă (r) 8.00 Film: „Eddie" (r) 10.15 Serial: „La Bloc" (r) 12.30 Film: „Operaţiunea Monstrul" (r) 14.45 Film: „Paravanul de fum" (SUA, 2010) 16.30 Film: „Legenda lui Johnny Lingo" (SUA, 2003) 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Zona verde" (SUA, 2010). Cu: Jason Isaacs, Matt Damon 22.45 Film: „Cum să fii singur şi fericit" (SUA, 2016). Cu: Dakota Johnson 1.00 Film: „Like.Share.Crimă" (SUA, 2016) 2.45 La Măruţă (r) 4.15 Serial: „La Bloc" (r).

SÂMBĂTĂ – 30 octombrie

7.00 Tezaur folcloric (r) 8.00 Serial: „Pistruiatul" 9.00 1, 2, 3 şi afli tot ce vrei! (r) 9.35 Vreau să fiu sănătos! 10.30 Secretele plantelor 11.00 Europa mea 11.30 Lumea azi 12.00 Ai luat plasă! 13.00 Exclusiv în România (r) 14.00 Telejurnal 14.30 Ora Regelui 15.30 Film: „Parfumul iubirii" (coprod., 2017) 17.00 Concert Maria Ciobanu (r) 18.50 Teleenciclopedia 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Seretul lui Nemesis" (România, 1987) 23.15-5.05 Reluări.

6.00 Lecţii de viaţă (r) 7.00 Ştirile PRO TV 10.00 I like IT 10.30 Superspeed la PRO TV 11.00 Film: „Cimpanzeu sub acoperire" (SUA, 2021) 12.45 Film: „Pixels: O aventură digitală" (SUA, 2015) 15.00 Film: „Mereu la prima întâlnire" (SUA, 2004). Cu: Adam Sandler, Drew Barrymore 17.00 Masked Singer România (r) 19.00 Ştirile PRO TV 20.00 SuperStar România 23.00 Film: „Agentul de la U.N.C.L.E." (SUA, 2015) 1.15-4.15 Reluări.

6.00 Observator 9.30 MediCool (r) 10.30 Serial: „Adela" (r) 13.00 Observator 13.30 Mireasa 15.30 Asia Express – Drumul împăraţilor (r) 19.00 Observator 20.00 iUmor 22.45 Divertisment: mai mult iUmor 23.00 Asia Express – Drumul împăraţilor (r) 2.00 Film: „Mihai Viteazul: Călugăreni" (România, 1970, partea I) 3.00-5.00 Reluări.

7.00 Flash monden 7.30 Teleshopping LIVE 9.00 Starea Naţiei (r) 11.00 Sănătate cu stil 11.30 Lumea e pe val 12.00 Coloana de direcţie 13.00 Oportuniştii (r) 14.00 Film: „Oraşul văzut de sus" (România, 1987) 16.00 Film: „Samantha în vacanţă" (SUA, 2004) 18.00 Focus 18 19.00 Fotbal: CSU Craiova – Mioveni 21.00 Film: „Crash Poveşti din LA" (SUA, 2004). Cu: Sandra Bullock, Matt Dillon 23.30 Film: „Don Camillo" (SUA, 1984). Cu: Terence Hill 2.00-6.30 Reluări.

5.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Băiatul meu" (r) 9.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Serial: „Băiatul meu" (r) 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Nu te-am uitat" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" 21.30 Serial: „Băiatul meu" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Generaţia Fit 8.30 Euromaxx 9.00 MotorVlog 9.30 Fără prejudecăţi 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 Handbal: Zalău – Bistriţa 12.30 Cap compas 13.00 Gala umorului (r) 15.00 Femei de 10, bărbaţi de 10 17.00 Fraţi de viţă 17.30 Distracţiile lui Cazacu 18.00 Ora de ştiri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.10 Film: „Africa Express" (coprod., 1975). Cu: Giulianno Gemma, Ursula Andress 22.10 Serial: „Secretul ochilor verzi" 0.10-5.25 Reluări.

6.00 Serial: „La Bloc" (r) 7.00 Ce spun românii (r) 9.00 Film (r) 10.45 Serial: „La Bloc" (r) 13.00 Film (r) 14.45 Film: „Înnorat cu şanse de dragoste" (SUA, 2015) 16.30 Film: „Inimă de dragon: Un nou început" (SUA. 2000) 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Când totul e pierdut" (SUA, 2013) 22.30 Film: „Gunoi" (SUA, 2014) 0.45 Film: „Monstrul din Lake Placid" (SUA, 2010) 2.45 La Măruţă (r) 4.15 Serial (r).

DUMINICĂ – 31 octombrie

7.00 Universul credinţei 9.00 M.A.I. aproape de tine 9.30 Pro Patria 10.00 În grădina Dianei 10.35 Viaţa satului 13.00 Tezaur folcloric 14.00 Telejurnal 14.30 Politică şi delicateţuri cu Mircea Dinescu (r) 15.30 Film: „Spiritul pădurii" (SUA, 2018). Cu: Jon Voight, Aiden Cullen, Jamie Kennedy 17.00 Exclusiv în România (r) 17.55 2 x 65 18.00 Dosar Romania 19.00 Omul şi timpul 20.00 Telejurnal 20.50 Loteria de vaccinare 21.10 Folclor (r) 23.00 Garantat 100% 0.00 Replay 1.00-6.00 Reluări.

6.00 Lecţii de viaţă (r) 7.00 Ştirile PRO TV 10.00 Doctor de bine 10.30 Arena bucătarilor 11.00 Film (r) 13.00 Apropo Tv 14.00 Visuri la cheie (r) 16.00 Căsătoriţi pe nevăzute (r) 18.00 România, te iubesc! 19.00 Ştirile PRO TV 20.00 Film: „Equalizer: Puterea dreptăţii" (SUA, 2014). Cu: Melissa Leo, Denzel Washington 22.30 Fotbal: „Omul-Paianjen: Întoarcerea acasă" (SUA, 2017) 1.15-5.00 Reluări.

6.00 Observator 9.00 Casa Zurli 10.00 Neatza de weekend 13.00 Observator 13.30 Cooking Show: Hello Chef 14.30 Film: „Paulie" (SUA, 1998). Cu: Gena Rowlands 16.30 Film: „Speed 2: Croazieră infernală" (SUA, 1997). Cu: Sandra Bullock, Jason Patrick 19.00 Observator 20.00 Asia Express – Drumul împăraţilor 23.30-2.15 Reluări 2.30 Băieţi de oraş 4.15 Film (r).

7.00 Flash monden (r) 7.30 Teleshopping live 9.00 Focus la prima oră – SPECIAL 11.00 Insider politic 12.00 Ora de Profit.ro 13.00 Serial (r) 14.00 Poezie şi delicateţuri 16.00 Cronica cârcotaşilor (r) 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Schimb de mame 22.00 Poezie şi delicateţuri (r) 0.00 Film: „Crash Poveşti din LA" (r) 2.30 Film: „Oraşul văzut de sus" (r) 4.30 Focus (r) 6.00 Insider politic (r).

5.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" (r) 6.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 7.30 Serial: „Băiatul meu" (r) 9.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Serial: „Băiatul meu" (r) 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Nu te-am uitat" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" 21.30 Serial: „Băiatul meu" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Repere sacre 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Natură şi aventură 11.00 Destine ca-n filme (r) 12.00 Fraţi de viţă (r) 12.30 Sănătate cu de toate 13.10 Film: „Ana şi «hoţul»" (România, 1981) 15.00 Drag de România mea! 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 Ora de ştiri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.10 Film: „Ultima noapte a singurătăţii" (România, 1976) 22.10 Film: „Moartea unui comisvoiajor" (SUA, 1985) 0.45-5.10 Reluări.

5.45 Ce spun românii (r) 7.45 Film (r) 9.30 Serial: „La Bloc" (r) 11.45 Film (r) 13.30 Film: „Lună de miere în Las Vegas" (SUA, 1992). Cu: Nicolas Cage, Sarah Jessica Parker 15.30 Film: „Cum să nu devii american" (SUA, 2004). Cu: Adam Sandler, Paz Vega 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Nuntă cu peripeţii" (SUA, 2013). Cu: Amanda Seyfried 22.15 Film: „Naşterea unei naţiuni" (SUA, 2016) 0.30 Film (r) 2.15 La Măruţă (r) 3.45 Serial: „La Bloc" (r).

CONSONANȚE

Integramă de **M. ALBU**

FRIPTURĂ PE JAR LA PICNIC / NOBILIME		LINIȘTE! / A IEȘI RÂUL DIN MAL		POTRIVIRE DE PĂRERI / ECHIPĂ ENGLEZEASCĂ		ÎN ȘOPRON! / PRICINĂ, MOTIV		ÎNCITĂRI / LUCRARE ÎNAINTE DE SEMĂNAT		TRATAT CU INDIFERENȚĂ / PLANTĂ TEXTILĂ	
PARABOLICA DIN BALCON / CARTE TARE LA JOC							DEMNITATE OFICIALĂ / MUZICA TRUPEI ABBA				
			TRANSPIRAT / MARE TÂRG POPULAR							GALERII FEROVIARE LA MUNTE	
DUȘMĂNII / PRODUS LACTAT LA STÂNĂ											
				LIDER MAFIOT / SUVERAN SLAV				ROȘU DE BUZE / MEDALIE DE CAMPION			
	ÎNALTĂ MĂIESTRIE / PORTAR CU DREGĂTORIE					A SE LAMENTA / A MERGE CEASUL					
		PARDESIU FEMEIESC / NUMERE CU SOȚ							FINAL DE CUPLET / PICĂ IARNA DIN NORI		
DUMNEATA / FĂCUȚI ȚĂNDĂRI / GAZETĂ							VIAȚĂ DE ACTOR / ORIENT, RĂSĂRIT				PARADIS BIBLIC
				ARMELE ARICIULUI / DOI ROMAN				ZID... DIN MARMURĂ! / ESENȚĂ DE CEAI			
COPIII SCRIITORULUI / PICĂRI DIN NORI					IERI, PE LA ASFINȚIT						

Umor

Mă întreb... Noi ăștia, leneșii... Oare mergem în Rai? Sau vine cineva să ne ia?

Două vecine se întâlnesc pe casa scării.

– Ce-i cu tine dragă? Ești bolnavă?

– Nu, de ce întrebi?

– Am văzut azi dimineață doctorul ieșind din apartamentul tău.

– Și ce? De la tine când au ieșit 3 soldați, te-am întrebat eu dacă a izbucnit războiul?

– Șefu, o mărire de salariu?

– Băi, ți-l dublez, dar îl iei o dată la 2 luni.

– Mersi șefu, tot respectul!

Trei prieteni se laudă cu nevestele lor.

– Eu am o nevastă... ca un fluture.

– Nevasta mea e ca o căprioară.

Al treilea stă și se gândește, la care după un timp îndelungat spune:

– Păi nici a mea nu prea seamănă a om...

– Măi vecine, cum o mai duce fiul tău? Tot în Germania?

– Da, a terminat luna trecută facultatea de drept.

– Serios? Bravo! Și acum ce face?

– Acum a mutat schela la fațada facultății de medicină.

SUDOKU

jocul săptămânii: 42

9	7	3					6	
		1			3			
					6	1	9	
	8					3	7	
4								6
	6	9					2	
	3	2	7					
			9			7		
	9					8	3	2

Soluția în numărul viitor

Soluția «SUDOKU» – jocul săptămânii 41

3	1	4	2	9	5	8	7	6
6	9	5	1	7	8	4	2	3
2	8	7	3	6	4	5	1	9
4	3	1	6	8	2	7	9	5
8	2	9	5	3	7	6	4	1
5	7	6	9	4	1	3	8	2
9	5	8	4	2	6	1	3	7
7	6	2	8	1	3	9	5	4
1	4	3	7	5	9	2	6	8

Soluția integramei „ARTISTICE"

Orizontal: A - H - S - O - M - M - SUPARACIOASE - RINITA - PRES - MICI - INCET - T - TO - ARAHNIDE - TALER - PI - NES - A - OXIGENA - SU - SS - ICRA - FRIG - TALIE - ZIAR - URLA - ARENDAS - AUTOCAR - ATE - CINEMATOGRAF.

Scrisori

Verificați-vă cunoștințele!

1. Ce se înțelege, în general prin scrisori?
2. Cui îi este adresată „Scrisoarea lui Neacșu" din Câmpulung (Muscel), scrisă în 1521 și considerată cel mai vechi text de limbă română păstrat până azi?
3. Ce înseamnă „scrisoare" din punct de vedere literar?
4. Ce prozator francez (1840-1897) a scris „Scrisori din moara mea"?
5. Ce compozitor român (1901-1938) a compus muzica romanței „Scrisoare de amor"?
6. Ce pictor olandez (1632-1675) semnează tabloul „Femeie scriind o scrisoare"?
7. Cine a realizat în anul 2011 filmul american „Cel care scria scrisori" (The Letter Writer)?

Răspunsurile la întrebările din numărul trecut

1) Masca este de obicei o bucată de stofă, carton, dantelă, reprezentând o față umană sau animală cu care se acoperă obrazul (lăsând ochii descoperiți) pentru a nu fi recunoscut. Poate fi și un obiect de apărare în anumite sporturi. 2) Existau două muze în mitologia greacă, reprezentate cu mască: Melpomene, muza tragediei și Thalia, muza comediei. Fiecare avea pe cap o cunună de iederă sau viță-de-vie. 3) „Carnavalul de la Veneția" are loc în ultima săptămână înaintea Postului Mare al Paștelui. 4) Romanul „Masca de fier" a fost scris de prozatorul francez Alexandre Dumas (Tatăl). 5) Tabloul „Bal mascat în atelier" poartă semnătura pictorului Theodor Aman (1831-1891). 6) Muzica operei „Bal mascat" aparține lui Giuseppe Verdi (1813-1901). 7) Filmul american „Masca" a fost realizat în regia lui Chuck Russell.

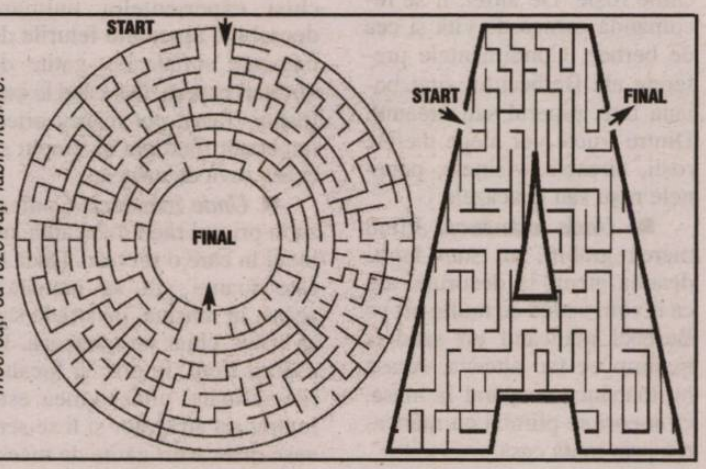
Poșta cititorilor

Pentru întrebările cu tema „Pictori și picturi" am primit câte 7 răspunsuri corecte de la următorii cititori: *Elena Ispas,* Piatra Neamț; *Mioara Popa,* Iași; *Monica Vlad,* Timișoara; *Corina Simion,* Sibiu; *Loredana Voicu,* Cluj-Napoca; *Margareta Stoicovici,* Brașov; *Mihaela Popovici,* Buzău; *Georgeta Ioan* și *Luminița Popescu,* București; *Ing. Ion Ciocșan,* Pucioasa; *Ing. Radu Fetcu,* Suceava; *Gheorghe Enache,* Galați; *Ing. Mihai Călcăianu* și *Ing. Ion Cozma,* Adjud; *Ing. Silviu Iagada,* Turnu Măgurele; *Prof. Aurel Mincic,* Beiuș-Bihor; *Prof. Marin Ștefan,* Șimleul Silvaniei; *Ing. Mihai Waspusch* și *Prof. Mihai Piscureanu,* București.

✉ Așteptăm scrisorile dumneavoastră. *(Irina Stoica)*

PERSPICACITATE

Încercați să rezolvați labirinturile.



Sfaturi practice

● Petele de pe podelele din lemn nevopsit se scot presărând talc sau rumeguș umezit cu oțet.

● Apa cu puțină sare în care au fiert cartofii curăță foarte bine tacâmurile de argint înnegrite.

● Petele de iod se scot cu amidon, după care se freacă locul cu apă și săpun.

● Feriți-vă să cumpărați haine cu culori violente. Cele mai multe alergii cutanate sunt provocate de coloranți.

● Obiectele din pai se curăță cu o perie înmuiată în suc de lămâie. Se lasă să se usuce la umbră. Dacă se expun prea mult la soare devin casante.

● Plușul sau catifeaua mobilelor se curăță foarte bine cu un amestec din două părți alcool cu o parte amoniac. Se perie întâi de praf mobila, apoi se ia un

prosop curat, se umezește cu soluție și se freacă suprafața doar într-un singur sens. După ce se usucă suprafața se perie în aceeași direcție în care a fost curățată.

● Laptele repară crăpăturile din vasele de porțelan. Obiectele se pun într-un vas și se acoperă cu lapte, apoi se fierb 45 de minute și se lasă așa să se răcească.

● Cheile și șuruburile ruginite se curăță dacă se lasă de pe o zi pe alta într-un vas cu Coca-Cola.

● Prosoapele plușate nu își pierd moliciunea dacă alături de detergentul pen-

tru mașina de spălat se adaugă un capac de balsam pentru păr.

● Gulerele mantourilor, ale pardesielor și ale taioarelor se curăță cu o cârpă înmuiată în soluție de curățat mochetele.

● Șosetele albe devin impecabile dacă le spălați cu apă amestecată cu puțin suc de lămâie.

Pagină realizată de **IONEL COJOCARU**

TÂRGU-MUREȘ
Biblioteca Județeană MUREȘ

Zodiac culinar

Zodia în care v-aţi născut îşi pune amprenta inclusiv asupra felului în care vă hrăniţi. Cum mâncaţi, care sunt reţetele preferate şi unde preferaţi să luaţi masa, acestea sunt întrebările la care vi se va răspunde în acest articol.

BERBEC

■ ***Cum mâncaţi.*** Majoritatea nativilor mănâncă repede, fără prea multă etichetă. Uneori sunt prea grăbiţi pentru a se aşeza la masă. Putem spune că pentru nativii Berbec a apărut noţiunea de fast-food – locul unde se mănâncă rapid şi fără prea multă etichetă.

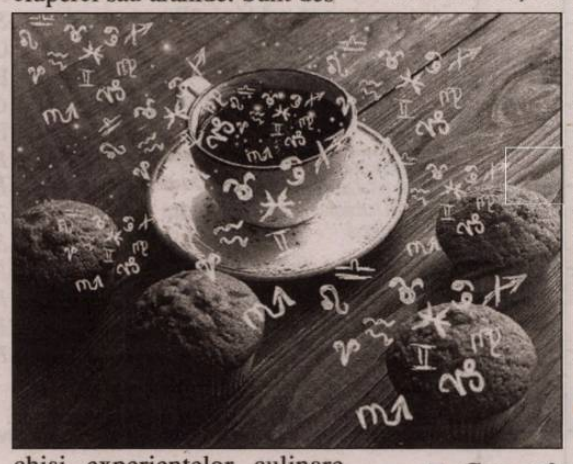
■ ***Mâncăruri preferate.*** Sunt două preferinţe: mâncărurile de culoare roşie şi cele puternic condimentate. În prima categorie intră, bineînţeles, roşiile şi produsele pe bază de roşii (ketchup, sosuri), dar şi ardei iute de culoare roşie sau carne roşie. De altfel, li se recomandă carnea de vită şi cea de berbec. Condimentele preferate ale Berbecului sunt boiaua iute, piperul sau hreanul. Dintre fructe vor alege merele roşii, cireşele, vişinele, pepenele roşu sau coacăzele.

■ ***Unde mănâncă.*** Fiind mereu grăbiţi, nu sunt întotdeauna atenţi la decoruri, aşa că îi vom vedea de multe ori pe Berbeci mâncând un sandviş în timp ce fac altceva. Acasă nu mănâncă neapărat la masă, ci uneori se plimbă cu mâncarea prin toată casa.

TAUR

■ ***Cum mâncaţi.*** În general, Taurii mănâncă cu poftă, cu înghiţituri mari, lacome. Nu întâmplător au fost numiţi „mâncăcioşii zodiacului". Când vine vorba despre hrană, la nativii acestei zodii se poate observa plăcerea de a mânca, sunt adevăraţi gurmanzi. Din fericire, Taurii au mereu o constituţie solidă, rar sunt bolnavi.

■ ***Mâncăruri preferate.*** Taurii preferă meniuri sătioase, bazate în special pe carne. Ca desert, aleg prăjituri grele dar pline de savoare. Fiind un semn de Pământ au nevoie în meniul lor de cartofi, morcovi, ciuperci sau arahide. Sunt deschişi experienţelor culinare deosebite, apreciind felurile de mâncare sofisticate, gătite de bucătari experţi. Dar când le este foame, Taurii pot mânca orice, important fiind pur şi simplu să existe ceva de mâncare.



■ ***Unde mănâncă.*** Contează în primul rând mâncarea, nu locul în care o servesc. Dacă le este foame pot să mănânce acasă, în maşină, pe stradă sau la birou, chiar nu contează. În acelaşi timp, le plac şi localurile rafinate, unde lumea este îmbrăcată atrăgător şi li se servesc mâncăruri gătite de maeştri bucătari.

GEMENI

■ ***Cum mâncaţi.*** Gemenii mănâncă des, repede şi, de cele mai multe ori, vorbind cu celelalte persoane aflate la masă. Dacă sunt singuri nu ar fi exclus să dea un telefon, să deschidă televizorul sau radioul şi asta doar ca să audă o voce.

■ ***Mâncăruri preferate.*** În general, mănâncă orice şi câte puţin din fiecare. Le place ca masa să fie încărcată cu diferite specialităţi, chiar dacă nu se vor atinge decât de jumătate dintre ele. Fac tot felul de combinaţii: pateul de pui cu salam de vită sau cu un muşchi de porc, asortate cu vreo două feluri de brânză şi cu două-trei legume. Sunt nativii care iubesc diversitatea. Îşi vor alege ghiveciul de legume cu carne de pui şi ciuperci.

■ ***Unde mănâncă.*** Gemenii mănâncă orice, ideea de bază este ca masa să fie mereu servită în acelaşi loc. Dacă însă se vor plictisi de acelaşi decor, le va pieri şi pofta de mâncare. Îi puteţi face fericiţi dacă exploraţi toate restaurantele, bufetele şi grădinile de vară din oraş.

RAC

■ ***Cum mâncaţi.*** Nativilor Rac le place să mănânce, un stomac plin oferindu-le senzaţia de siguranţă şi încredere în sine. Racii mănâncă tacticos, fără să se grăbească, preferând să savureze gustul fiecărei înghiţituri.

■ ***Mâncăruri preferate.*** Nativii Rac iubesc produsele lactate şi de obicei, de la masă nu le lipseşte brânza, consumă frecvent lapte, iaurt sau smântână, în general, consumă multe lichide. Le plac şi mâncărurile care le aduc aminte de copilărie, pentru ei cuvintele mâncare ca la mama acasă chiar au sens. Le place să gătească, să experimenteze pe plan culinar şi, ca orice bucătar, apreciază atunci când le este lăudată mâncarea.

■ ***Unde mănâncă.*** Preferă să mănânce acasă, decât la restaurant. Racul este cea mai familistă şi casnică zodie şi nu se dezminte când vine vorba despre mâncare. Confortul casei şi mesele luate în familie reprezintă tot ceea ce îşi doresc.

Săptămâna viitoare continuăm prezentarea zodiilor.

Pagină realizată de
CASANDRA

ÎN NUMĂRUL VIITOR

■ Suferind pe altarul ştiinţei ■ Aqua tofana – „făcătoarea de văduve" ■ Keris – arma sacră a Asiei de Sud-Est ■ Durerile de cap la copii şi adolescenţi ■ Sticla care nu se sparge ■ La Valletta, oraşul cavalerilor ■ „Gestionarea" alergiilor ■ Actori cu o sută de chipuri

HOROSCOP

25-31 octombrie 2021

BERBEC 21.03-20.04

Dorinţa de a ajuta pe cineva care are nevoie vă pune în mişcare. S-ar putea să vă intereseze strângerea de fonduri şi inevitabil veţi beneficia de câteva oportunităţi. Se pare că vă veţi implica în bogăţia şi posesiunile altcuiva.

TAUR 21.04-21.05

Energia dumneavoastră este puternică, ceea ce vă va ajuta să fiţi productivi. Indiferent de ce planuri sau ce proiecte aveţi în minte, împărţiţi-le pe categorii şi apoi abordaţi-le pe rând. Aşa veţi realiza mai multe.

GEMENI 22.05-21.06

Relaţiile cu colegii sunt excelente săptămâna aceasta şi asta vă ajută să finalizaţi multe sarcini. Aţi putea ajuta pe cineva sau invers, s-ar putea să primiţi ajutorul cuiva. În oglinda retrovizoare apar câteva flăcări vechi.

RAC 22.06-21.07

În aceste zile organizaţi o reuniune cu familia sau luaţi legătura cu membri pe care nu i-aţi mai văzut de ceva vreme. Nu numai că vă veţi bucura de socializarea cu oameni speciali, dar nu veţi rata nicio ocazie să vă arătaţi talentul creativ.

LEU 22.07-22.08

Urmează o săptămână încărcată. Cu toate acestea, vă veţi bucura de mai mult timp petrecut acasă şi veţi începe să redecoraţi. Sunteţi dornici să îi luminaţi pe ceilalţi în tot felul de probleme legate de familie.

FECIOARĂ 23.08-22.09

Cu siguranţă vă veţi gândi la bani (viitoare câştiguri, fluxul de numerar) sau chiar la o achiziţie majoră. Sunteţi comunicativi şi vă veţi bucura de discuţii cu vecinii, fraţii şi rudele. Pentru a evita neînţelegerile, fiţi foarte clari.

BALANŢĂ 23.09-22.10

Este posibil să vă reîntâlniţi cu foşti parteneri sau cu vechi prieteni. Aţi putea atrage şi ceva sume de bani. Proiectele lansate acum vor trebui bine analizate şi lucrate gradat pentru a fi îndeplinite.

SCORPION 23.10-21.11

Acum vă veţi simţi bine lucrând singur sau din culise. Orice încercare de a studia istoria sau de a urmări şi de a descoperi trecutul va avea succes. Ţineţi cont însă că viaţa este prea scurtă pentru a sta în preajma cuiva care nu vă vrea binele.

SĂGETĂTOR 22.11-21.12

Bucuraţi-vă de socializare cu alţii, deoarece acesta este un moment pozitiv. Între timp, unii dintre dumneavoastră vă puteţi implica într-o relaţie de dragoste secretă sau ceva special ce s-ar putea să aibă legătură cu un secret de familie.

CAPRICORN 22.12-19.01

Oamenii vă admiră, în special autorităţile, şi este momentul să faceţi câţiva paşi importanţi pentru a avansa în carieră. Uşile se vor deschide şi puteţi folosi acest lucru pentru propriul beneficiu.

VĂRSĂTOR 20.01-18.02

Exploraţi idei noi, filozofii, credinţe şi poate întâlniţi oameni din diferite culturi şi medii. Dispuneţi de energie şi veţi explora locuri noi. Cineva s-ar putea să vă ceară sfatul despre cum să facă să pară mai atractiv.

PEŞTI 19.02-20.03

Vă concentraţi în continuare pe bani, datorii, o moştenire, o proprietate comună sau orice are legătură cu averea sau activele partenerului. La masa afacerilor s-ar putea să apară afaceri mai vechi. Lăsaţi încrederea să crească deoarece se anunţă vremuri bune.

Nativul săptămânii: **NICCOLO PAGANINI** (27.10.1782 – 27.05.1840)

A fost un violonist, chitarist şi compozitor italian. Acest nativ al zodiei Scorpion a fost cel mai celebru virtuoz al viorii din timpul său şi şi-a pus amprenta ca unul dintre pilonii tehnicii moderne a viorii.

TELEFONUL CITITORULUI
Pentru a afla direct de la cititorii noştri opiniile legate de conţinutul revistei, apelaţi numărul de telefon: 0213178965

Preţ abonament

PERIOADA	VALOAREA
❑ 1 LUNĂ	9,00 LEI
❑ 2 LUNI	18,00 LEI
❑ 3 LUNI	27,00 LEI
❑ 4 LUNI	36,00 LEI
❑ 5 LUNI	45,00 LEI
❑ 6 LUNI	54,00 LEI

Abonamente 2021

Abonaţi-vă la revista Magazin direct la redacţie!

Abonamente 2021

● Modalităţile de abonare sunt următoarele:

❶ Achitarea printr-un mandat poştal (pe adresa: Ionescu Simion – la Casa Editorială Magazin, Piaţa Presei Libere nr. 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, Bucureşti, cod 013701), a contravalorii abonamentului solicitat.

❷ Plata în următoarele conturi bancare, pentru client: Casa Editorială „Magazin" S.R.L. (CUI: RO 1571838):
– RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 Unicredit
– RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001 B.C.R.

Preţurile abonamentelor sunt cele din talonul alăturat, la care se adaugă taxa poştală de expediere sau comisionul bancar.

În cazul în care nu specificaţi data de începere a abonamentului, acesta va fi expediat de la data încasării mandatului poştal.

Termenul de primire a abonamentului este 1-5 zile lucrătoare de la data expedierii, conform termenelor Poştei Române (cel târziu în ziua de marţi a săptămânii următoare celei de apariţie).

Pentru informaţii suplimentare vă rugăm să sunaţi la telefon 021.317.89.65 sau 0722.625.622.

➲ Cititorii din străinătate pot contracta abonamente, achitând contravaloarea abonamentului dorit:
– 3 luni: 38 euro sau 45 $,
– 6 luni: 75 euro sau 90 $,
sume virate în conturile societăţii, enumerate alăturat.

MANDAT POŞTAL
DESTINATAR
Nume IONESCU SIMION – la
Prenume C.E. «MAGAZIN» S.R.L.
Str. Piata Presei Libere Nr. 1
Bloc Scara Etaj 1 Ap.
Cod 013701 Localitatea Bucureşti
Jud./Sect. 1 Tel.
C.N.P.
Expeditor
Localitatea
Suma în cifre (LEI)
Suma în litere (LEI)
RAMBURS C.P. NR.

TELEFON RECLAMAŢII ABONAMENTE 0722625622

SERIE NOUĂ - 1572 • ANUL LXIV • 28 OCTOMBRIE 2021 • 16 PAGINI • 3 LEI Nr. 43 (3322)

magazin

www.magazin.ro

E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com • redactia.revistamagazin@gmail.com
WhatsApp: 0722.625.622

SĂPTĂMÂNAL CULTURAL - ŞTIINŢIFIC INDEPENDENT

Caleidoscop

Experimentul
„REÎNVIERII" SEMINŢELOR

Femina club

Lecţii de nutriţie
Nucile – sursă nebănuită de sănătate

Dosarele frumuseţii
Obraz strălucitor

Minunile lumii

FASCINAŢIA SĂLBATICĂ
a Muntelui Tianzi

«Tăcerea este cea mai potrivită formă de exprimare a disprețului.»
George Bernard Shaw

Gobekli Tepe
primul templu din lume? 2

JORIS PETERS ESTE ARHEOZOOLOG LA UNIVERSITATEA LUDWIG MAXIMILIAN din München, specializat în analiza rămăşiţelor animalelor şi coleg în echipa lui Klaus Schmidt. Din 1998, el a examinat peste 100.000 de fragmente osoase descoperite la Gobekli Tepe, relata în 2008 *Smithsonianmag.com*.

Peters a găsit adesea pe oasele de animale cercetate urme de tăieturi, pesemne că animalele de la care proveneau au fost tăiate şi apoi fripte. Oasele, susţine cercetătorul german „sunt cel mai bun indiciu pentru modul în care au trăit oamenii care au creat Gobekli Tepe". Peters a identificat zeci de mii de oase de gazelă, care reprezintă mai mult de 60 la sută din totalul rămăşiţelor descoperite, dar şi de alte animale vânate, cum ar fi mistreţi, oi şi cerbi roşii. El a descoperit, de asemenea, oase provenind de la mai multe specii de păsări, inclusiv vulturi, berze, raţe şi gâşte.

„Timp de un an, am analizat peste 15.000 de bucăţi de oase de animale, toate sălbatice. Era destul de clar că avem de-a face cu un sit de oameni primitivi vânători-culegători", declara Peters. „Rămăşiţele abundente ale vânatului sălbatic indică faptul că oamenii care locuiau aici nu domesticiseră încă animale sau nu se ocupau de creşterea lor".

Dar, afirmau Peters şi Schmidt, constructorii lui Gobekli Tepe erau pe punctul de a face schimbări majore în modul de viaţă, şi asta datorită faptului că mediul în care trăiau era unul extrem de ofertant, cu multe materii prime necesare agriculturii.

„Aveau oi sălbatice care puteau fi domesticite, existau soiuri de cereale sălbatice care puteau fi cultivate şi oameni cu potenţial de a face aceste lucruri", afirma Schmidt în articolul publicat de *Smithsonianmag.com*. De fapt, cercetările efectuate în alte situri din regiune au arătat că, pe parcursul a 1.000 de ani de la construirea lui Gobekli Tepe, coloniştii au domesticit oi, bovine şi porci. În plus, într-un sat preistoric aflat la doar 35 de kilometri distanţă, geneticienii au găsit dovezi ale celor mai vechi tulpini de grâu cultivat din lume; datarea cu radiocarbon indică faptul că agricultura s-a dezvoltat acolo în urmă cu aproximativ 10.500 de ani, adică la doar cinci secole după construcţia lui Gobekli Tepe.

Pentru Schmidt şi alţii, aceste noi descoperiri sugerează o teorie inedită legată de naşterea civilizaţiei. Oamenii de ştiinţă au crezut mult timp că numai după ce oamenii au învăţat să cultive şi să trăiască în comunităţi stabilite, au avut timp, organizare şi resurse pentru a construi temple şi a forma structuri sociale complicate. Dar Schmidt susţine o teorie contrară: efortul extins şi coordonat de a construi monoliţi a pus literalmente bazele dezvoltării societăţilor complexe.

Vastitatea construcţiilor de la Gobekli Tepe întăreşte acest punct de vedere. Schmidt spune că „monumentele nu ar fi putut fi construite de trupe răzleţe de vânători-culegători. Pentru a sculpta, ridica şi îngropa inele de stâlpi de piatră de şapte tone ar fi fost necesari sute de muncitori, toţi având nevoie să fie hrăniţi şi adăpostiţi". De aici şi eventuala apariţie a comunităţilor stabilite în zonă în urmă cu aproximativ 10.000 de ani.

„Acest lucru arată că schimbările socioculturale sunt pe primul loc, agricultura vine mai târziu", declara arheologul Ian Hodder de la Universitatea Stanford, care a excavat la Catalhoyuk, o aşezare preistorică aflată la 500 de mile de Gobekli Tepe. „Această zonă se află la originea primelor societăţi neolitice complexe."

> LA 10 KILOMETRI DE URFA, UN ORAŞ ANTIC DIN SUD-ESTUL TURCIEI, KLAUS SCHMIDT A FĂCUT UNA DINTRE CELE MAI UIMITOARE DESCOPERIRI ARHEOLOGICE DIN VREMEA NOASTRĂ: PIETRE MASIVE SCULPTATE (MEGALIŢI) VECHI DE APROXIMATIV 11.000 DE ANI, LUCRATE ŞI ARANJATE DE OAMENI PREISTORICI CARE NU FOLOSEAU ÎNCĂ UNELTE METALICE. LOCUL SE NUMEŞTE GOBEKLI TEPE, ÎN TURCIA, IAR ARHEOLOGUL GERMAN KLAUS SCHMIDT, CARE A DESCOPERIT PENTRU PRIMA OARĂ ACESTE OBIECTE, ESTE CONVINS CĂ ESTE LOCUL CELUI MAI VECHI TEMPLU DIN LUME.

De ce a fost atât de important pentru acei oameni primitivi să se adune pentru a construi şi apoi de a îngropa inelele de piatră?

Prăpastia care ne desparte de constructorii lui Gobekli Tepe este aproape de neimaginat. Într-adevăr, deşi megaliţii sunt acolo, conţin basoreliefuri, ei nu pot vorbi, sunt dintr-o altă lume, pe care nu o putem înţelege, prea îndepărtată. Nu există surse care să explice ce ar putea însemna acele simboluri. Schmidt este de acord. „Suntem cu 6.000 de ani înainte de inventarea scrisului", admite cercetătorul.

„Este un spaţiu mare de timp între Gobekli Tepe şi tăbliţele sumeriene de lut (gravate în 3300 î.e.n.) decât de la Sumer până în prezent", recunoştea şi Gary Rollefson, arheolog la Whitman College din Walla Walla, Washington, care este familiarizat cu opera lui Schmidt. „Încercarea de a descoperi simboluri din contextul preistoric este un exerciţiu de inutilitate".

Şi cu toate acestea, arheologii au teoriile lor, dovada, probabil, a imboldului uman irezistibil de a explica inexplicabilul. Lipsa surprinzătoare de dovezi care să susţină teoria că oamenii chiar au trăit acolo, spun cercetătorii, este un argument împotriva ideii utilizării acestui loc ca o aşezare stabilă sau chiar un loc în care, de exemplu, liderii clanurilor s-au adunat. Hodder este fascinat de faptul că sculpturile de la Gobekli Tepe nu sunt dominate de animale de pradă comestibilă precum cerbii şi vitele, ci de creaturi ameninţătoare, cum ar fi leii, păianjenii, şerpii şi scorpionii.

„Este o lume înfricoşătoare, fantastică, de fiare urâte", comenta Hodder. În timp ce societăţile ulterioare erau mai preocupate de agricultură şi fertilitate", sugera el, „poate că aceşti vânători încercau să-şi înfrângă temerile construind acest complex, care este la o distanţă convenabilă de locul în care locuiau".

Danielle Stordeur, arheolog la Centrul Naţional de Cercetări Ştiinţifice din Franţa, sublinia semnificaţia sculpturilor reprezentând vulturi. Unele culturi străvechi au crezut mult timp că păsările care zboară la mari înălţimi transportă carnea morţilor până la ceruri. Stordeur a găsit simboluri similare în situri din aceeaşi epocă cu Gobekli Tepe la doar 50 de mile distanţă, în Siria. „E vorba despre aceeaşi cultură", afirma ea, „toate simbolurile cele mai importante sunt aceleaşi".

La rândul său, Schmidt este sigur că secretul se află chiar sub picioarele sale. De-a lungul anilor, echipa sa a găsit fragmente de oase umane în straturile de pământ care au umplut complexul. Analiza profundă a straturilor a arătat că fundaţia inelelor este realizată din calcar întărit. Schmidt pariază că sub aceste etaje va găsi adevăratul scop al structurilor: un loc de odihnă finală pentru o societate de vânători.

Este posibil, concluziona Schmidt, ca locul să fi fost un loc de înmormântare sau centrul unui cult al morţii, morţii aşezaţi pe deal printre zeii stilizaţi şi spiritele vieţii de apoi. Dacă e aşa, construcţia dealului ţuguiat Gobekli Tepe nu a fost întâmplătoare, spune cercetătorul: „De aici, morţii au o privelişte ideală, visul unui vânător".

GEORGE CUŞNARENCU

Biblioteca Judeţeană MUREŞ

Experimentul „reînvierii" semințelor

De aproape un secol și jumătate se desfășoară o experiență ieșită din comun a botaniștilor de la Universitatea de Stat din Michigan, SUA.

În 1879, William James Beadl a adunat mii de semințe recoltate de la plante din flora spontană a orașului East Lansing și din împrejurimile acestuia si le-a depozitat apoi în sticle pe care le-a îngropat în locații secrete din campusul colegiului.

Întrebarea a fost dacă plantele ar mai răsări din acele semințe, după zeci de ani sau chiar secole de repaus. De atunci, la fiecare douăzeci de ani, cu unele variații de-a lungul timpului, cercetătorii verifică veridicitatea inițiativei înaintașului lor.

Primul pas pare desprins dintr-o acțiune cu căutători de comori: oamenii de știință folosesc o hartă pe care sunt trecute locurile în care Beadl a pus la conservare o parte din munca sa. Urmează dezgroparea unei sticle cu semințe și – proba „de foc" – plantarea acestora în pământ.

În 2021, după ce și ultima sticlă a fost „recoltată", între puținii fericiți dintre cei implicați în incredibila cercetare s-a aflat și David Lowry, profesor asistent de botanică, alături de patru colegi ai săi care au avut șansa și onoarea să pună mâna pe flaconul „cu noroc".

La sfârșitul lunii aprilie, ei au fost încântați să vadă că semințele prețioase – care fuseseră cultivate în laboratorul din subsolul universității – „născuseră" mici lăstari. Până pe 11 mai, unsprezece dintre aceștia au germinat.

Printre ei – o specie neidentificată și exemplare foarte probabile de *Verbascum blattaria* (cunoscută la noi ca lumânărică), o plantă înaltă, cu flori galbene, care a răsărit în fiecare nouă rundă a experimentului.

Echipa de cercetători le oferă plantelor un tratament la rece, o baie de fum și un spray cu hormoni de creștere. Ceea ce a fost o simplă încercare de a măsura supraviețuirea semințelor din 1879, a devenit un experiment tot mai interesant de-a lungul deceniilor. Cu o tehnologie modernă și cunoștințe sporite, botaniștii pot vedea cum funcționează procesul de resurecție, pentru a determina factorii de longevitate și chiar pentru a revigora speciile care păreau condamnate. Potrivit cercetătorilor „spectacolul" trebuie să continue, cel puțin până în anul 2100.

Despre probleme esențiale

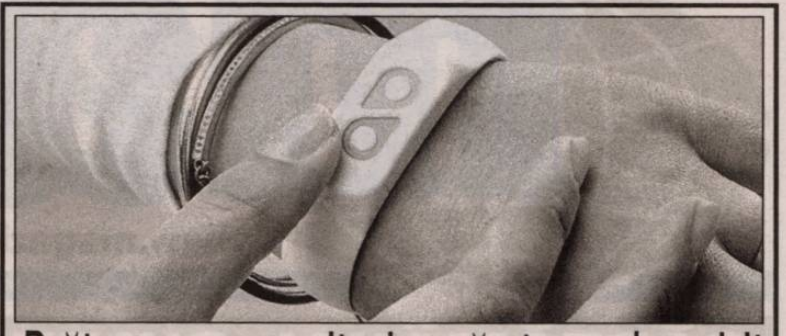
Să vorbim corect!

Auzim de multe ori, mai ales la televizor câte un orator care ne vorbește despre necesitatea unor măsuri „esențiale de prim ordin".

Nu ne îndoim că pleonasmul este cauzat de dorința de subliniere a sensului dar rămâne o greșeală. Dicționarul definește adjectivul „esențial"ca „Privitor la esență, fundamental, de prim ordin, principal".

Se înțelege că tot greșite sunt și combinațiile „esențial și decisiv", „esențial și fundamental", „esențial și hotărâtor", „esențial și primordial", „principal și esențial" și lista ar putea continua.

De aceea trebuie să acordăm mai multă atenție dicționarelor pe care, de multe ori uităm să le consultăm, convinși că exprimarea noastră este nu doar sugestivă ci și cât se poate de corectă. *(I.S.)*



Brățara care monitorizează starea de spirit

E greu de spus câți dintre angajați, indiferent de domeniu, ar agrea fără ezitare purtarea unui obiect „de podoabă" ce ar putea avea și detestabilul obicei de a-l „turna" pe purtător la șefii lui. De fapt, vorbim despre o brățară capabilă să urmărească starea de spirit în timp ce angajatul lucrează de acasă.

Ea este distribuită companiilor din Marea Britanie pentru a îmbunătăți condițiile de păstrare a sănătății mintale. Similar cu brățările de silicon care monitorizează ritmul cardiac și optimizează obiectivele de fitness, scopul noului gadget este de a ajuta angajatorii să urmărească starea generală de spirit a angajaților lor, deoarece s-a dovedit că lucrul de acasă are un impact negativ asupra sănătății mintale.

Persoana care poartă brățara apasă pur și simplu butonul galben, dacă este fericită, sau butonul albastru, dacă nu este. Avem de-a face, totuși, cu mult mai mult decât o manifestare a grijii patronale pentru binele oamenilor muncii. Obiectul este legat de o aplicație mobilă și o interfață web, care urmărește starea de spirit a utilizatorului pe parcursul săptămânii și transmite informațiile înapoi, către angajator. Aceasta se dorește o alternativă convenabilă pentru angajatorii care doresc să țină evidența bunăstării angajaților lor, chiar dacă noua tehnologie a Companiei Moodbeam încearcă să pună capăt diferenței dintre angajator și angajat.

În viziunea reprezentanților acesteia, firmele încearcă să rămână conectate cu personalul care lucrează de acasă, context în care tehnologia în discuție permite o relaționare rapidă și facilă între conducere și angajați.

De pildă „pot întreba 500 de membri: Ești bine?, fără să ridic telefonul. Acest lucru va asigura că angajații companiei sunt în atenția angajatorului și va îmbunătăți productivitatea generală a angajatului. Logica multor experți este că un angajat, cu cât este mai fericit, cu atât se va strădui să fie mai eficient", explică administratorii Moodbeam.

Caii și măgarii sălbatici

cresc biodiversitatea deșertului

În zonele de savană și de stepă, unde clima aspră se caracterizează în primul rând prin lipsa apei, găsirea ei în cantități foarte mici, constituie un adevărat miracol.

Există incredibile adaptări la mediu, astfel că nici în ținuturile cele mai aride plantele și animalele nu lipsesc. Animalele au învățat unde anume și cum să găsească apa, iar printre „fântânarii" deșerturilor nisipoase se numără mamifere erbivore la care nu ne-am aștepta: măgarii și caii sălbatici.

În deșertul Sonora din America de Nord aceștia sapă adesea în sedimentele prăfuite, pentru a ajunge la ape freatice reci și cristaline spre a-și potoli setea, apa fiind găsită la o adâncime de aproximativ 2 metri. Cercetări recente arată că ingeniozitatea de care dau dovadă aceste ecvidee are beneficii de anvergură pentru ecosistem.

Fântânile săpate de aceste animale acționează ca veritabile oaze în deșert, oferind o sursă majoră de apă în timpul perioadelor secetoase, de care beneficiază nenumărate specii de animale și de plante.

Cercetătorii au înregistrat 57 de specii de vertebrate la fântâni, iar bogăția speciilor a fost cu 51% mai mare în jurul fântânilor decât a fost observată în zonele uscate din apropiere în aceleași perioade de timp.

Introduși în America de Nord în ultimii 500 de ani, măgarii și caii sălbatici sunt adesea agresați și disprețuiți în Occident, pentru că speciile sălbatice pot călca vegetația nativă, pot eroda albiile râurilor și pot copleși numeric animalele native.

O echipă de ecologi danezi condusă de prof. Erick Lundgren a constatat că disponibilitatea apei este extrem de variabilă de la un loc la altul, dar fântânile ecvideelor au mărit în general volumul de apă accesibilă, mai ales odată cu creșterea temperaturilor. Într-o zonă, aceste puțuri erau singura sursă de apă potabilă după uscarea unui râu.

În altă parte, puțurile furnizau până la 74% din apa de suprafață necesară. De asemenea, datorită aceloraşi „lucrări", distanța dintre sursele de apă a scăzut la o medie de 843 metri, făcând această resursă esențială mai accesibilă și atenuând tensiunile care pot crește în rândul animalelor care o consumă, depinzând vital de ea.

Este studiată ideea introducerii de cai și măgari sălbatici în zonele aride pentru a ajuta și alte specii ce trăiesc în aceste zone.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU
și
NICUȘOR DINCĂ

Săptămânalul „Magazin" este editat de
CASA EDITORIALĂ „MAGAZIN" S.R.L.
magazin
Înmatriculată la Oficiul Registrului Comerțului București sub nr. J/40/2623/1991 din 8 mai 1991.
Adresa: București sector 1, Piața Presei Libere nr.1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, cod 013701.

CONSILIUL DE ADMINISTRAȚIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Președintă
GEORGE CUȘNARENCU
Administrator
NICUȘOR DINCĂ – Administrator

ISSN 0258-1523

REDACȚIA: Telefon: 021.317.89.65
Irina Stoica, Gabriel Tudor, Ionel Cojocaru, Adrian-Nicolae Popescu

Responsabil de număr: Ionel Cojocaru
Secretar de redacție: Gabriela Nițu
PUBLICITATE: Tel.: 0722.625.622
DIFUZARE: Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
Nicușor Dincă (director) – 0722.625.622, Simion Ionescu
FINANCIAR-CONTABIL:
Cont: RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 (LEI)
Unicredit Bank S.A. – Sucursala Panduri
Cont: RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001
B.C.R. – Sector 1, București

COLEGIUL DE REDACȚIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Președintă a Consiliului de Administrație
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
GEORGE CUȘNARENCU
Redactor-șef
ADRIAN HOAJĂ, MELANIA CONSTANTINIU

Cititorii din străinătate se pot abona prin Casa Editorială „Magazin" S.R.L. Piața Presei Libere nr.1, sector 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, București, România
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com

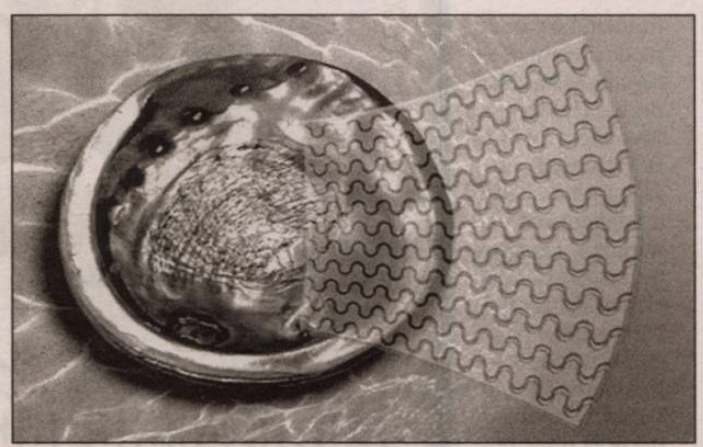
TEHNOREDACTARE COMPUTERIZATĂ:
„MAGAZIN"
Gabriela Nițu, Rodica Nițu

Redactorii semnatari ai articolelor publicate în revistă sunt direct răspunzători, material și din punct de vedere juridic, pentru exactitatea și corectitudinea celor relatate. Revista își declină orice responsabilitate.

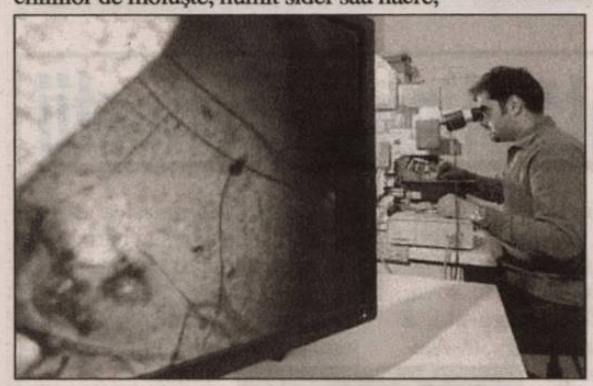
Tiparul: **TIPOART IDEA STUDIO S.R.L.**

„Sticla" incasabilă

Un nou tip de sticlă, de cinci ori mai rezistentă la șocuri decât cea obișnuită, a fost creat de specialiștii de la Universitatea McGill, din Montreal, Canada, și această sticlă ar putea pune capăt coșmarului carcaselor de telefoane mobile crăpate.



O combinație de sticlă clasică și material acrilic compozit, oferind „duritate, forță și transparență" a fost inspirată de stratul interior al cochiliilor de moluște, numit sidef sau nacre, o varietate aragonit sau carbonat de calciu care seamănă cu un zid de cărămizi LEGO la scară micro.



Atunci când un corp străin pătrunde în interiorul cochiliei, carbonatul de calciu cristalizează sub formă de „băsici" microscopice, pentru a proteja corpul scoicii. Sideful înconjoară obiectul străin și se întărește în jurul acestuia, creând o perlă – proces ce durează însă foarte mulți ani. „Natura este un maestru al designului. Studiind structura materialelor biologice și înțelegând felul cum ele funcționează putem crea noi materiale, ca în cazul de față. Sideful are rigiditatea unui material tare și durabilitatea unuia moale, ceea ce îi conferă calități ale ambelor caracteristici. Structura creată de noi și inspirată de modul de construcție al sidefului oferă sticlei o forță extraordinară, făcând-o de 3.000 de ori mai dură decât materialele care o compun", spune Allen Ehrlicher, profesor asociat la Departamentul de Bioinginerie al Universității McGill.

Deși este, tehnic vorbind, sticlă, noul material are rezistența plasticului și nu se fărâmițează în caz de impact. Inițial, materialul a fost creat într-o variantă opacă, dar schimbând indicele de refracție al materialului acrilic (felul cum viteza luminii se modifică atunci când razele de lumină străbat medii diferite) el a devenit transparent ca sticla.

Următorii pași sunt îmbunătățirea sticlei prin încorporarea unei tehnologii inteligente care să-i permită acesteia să-și schimbe proprietățile, cum ar fi culoarea, mecanica și conductivitatea.

Drona antiincendii

Un grup de studenți din Cambodgia a creat un prototip care ar putea deveni foarte curând standardul în privința stingerii incendiilor din locuri greu accesibile, pornind de la un obiect mai degrabă neașteptat: un scaun din sala de clasă!

Tinerii de la Institutul Național Politehnic al Cambodgiei au cheltuit în total 20.000 de dolari pentru a transforma un banal scaun într-o dronă dotată cu opt motoare propulsoare, care permit zborul la înălțimi de până la 5 metri, pe o distanță de 1 km. În viitor, echipa speră să îmbunătățească designul invenției, pentru ca „drona antiincendii" să poată transporta greutăți mai mari de 60 kilograme, ca în prezent, și să poată evolua la înălțimi mai mari.

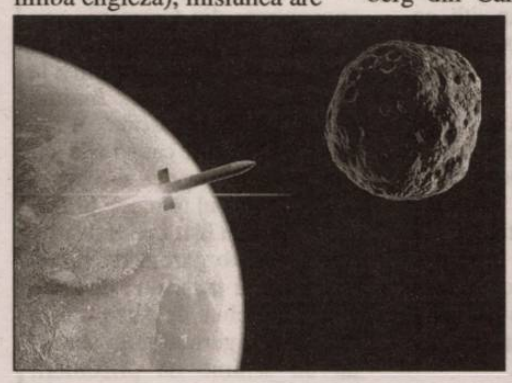
Astfel, speră studenții cambodgieni, s-ar putea acționa mult mai ușor pentru stingerea incendiilor produse la etajele superioare ale clădirilor sau în zone montane sau împădurite, unde intervenția echipelor de pompieri înzestrate cu echipamente clasice este foarte dificilă.

Invenția este rodul a trei ani de cercetări și eforturi intense din partea entuziaștilor studenți cambodgieni. Inițial, aceștia au dorit doar să realizeze o dronă cu care să se deplaseze mai ușor în traficul infernal din capitala Phnom Penh. Dar ulterior ei s-au gândit să dea dronei o utilizare mai practică: stingerea incendiilor.

Impact kinetic

Ceea ce până nu de mult ne puteam imagina doar în filmele de acțiune de la Hollywood ar putea deveni în curând realitate: NASA va trimite în spațiu o misiune menită să deturneze un asteroid în adâncurile spațiului, folosind o navetă spațială. Numită *Double Asteroid Redirection Test* (DART – adică „săgeată", în limba engleză), misiunea are ca scop țintirea a doi asteroizi „gemeni", numiți „binarul Didymos", pe 24 noiembrie anul acesta.

Naveta va porni spre asteroizi la bordul unei rachete Falcon 9 a companiei SpaceX, de la baza spațială Vandenberg din California. DART se va izbi de unul dintre cei doi asteroizi, numit Didymoon, cu o viteză de circa 21.000 km/oră, pe 2 octombrie 2022.



În urma impactului, preconizează specialiștii, viteza lui Didymoond va fi modificată și odată cu ea orbita asteroidului se va schimba. Având un diametru de circa 160 m, Didymoon orbitează în jurul unui asteroid mai mare, Didymos, care are aproape 780 m diametru.

În 2003, Didymoond s-a apropiat destul de mult de Pământ – la mai puțin de 5 milioane de kilometri, iar astronomii se tem că la următoarele tranzitări, această distanță s-ar putea reduce și mai tare, asteroidul putând deveni periculos. „DART va fi prima demonstrație a tehnicii de impact kinetic, care implică trimiterea a unei navete spațiale sau a mai multora, pe ruta unui asteroid, pentru a-i schimba traiectoria", a precizat NASA într-un comunicat oficial.

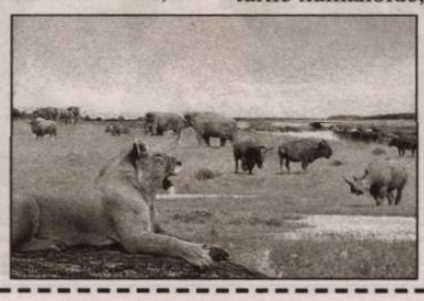
Reamintim că Agenția Spațială Americană consideră „potențial periculos" orice obiect cosmic cu un diametru de peste 100 m și care se apropie la mai puțin de 7 milioane de kilometri de Pământ.

O extincție necunoscută

Aproape 63% din speciile de mamifere care trăiau în Africa și Arabia, acum aproximativ 30 de milioane de ani, au fost eradicate după ce climatul planetei s-a schimbat brusc, mlaștinile transformându-se în întinderi înghețate.

Examinând fosilele a cinci grupuri de mamifere extincte, incluzând strămoși îndepărtați ai hienelor, veveriților, șobolanilor golași, lemurilor și maimuțelor antropoide, o echipă de paleontologi de la Universitatea Salford, condusă de dr. Dorien de Vries, a ajuns la concluzia că aceste animale au dispărut subit în epoca numită Oligocen, din cauza unor modificări climatice acute.

„A fost ca un buton de resetare. Aceste animale aveau să apară ulterior abia după câteva milioane de ani, dar cu un aspect total diferit. Urmașii lor semănau doar vag cu animalele afectate de această extincție, până în prezent necunoscută, din Oligocen", afirmă de Vries. Potrivit cercetătorilor, diferențele sunt evidente în special în privința dentiției, noile specii având altfel de dinți, ca urmare a faptului că mâncau lucruri diferite și populau deja habitate diferite. „În ceea ce privește strămoșii noștri antropoizi se observă evoluția către un singur tip de maxilar, care va deveni standardul pentru toate creaturile humanoide, din acel moment.



Cert este că acum 30 de milioane de ani, strămoșii noștri apăruți în Africa și foarte asemănători cu maimuțele, au fost la un pas de extincție, ceea ce ar fi făcut să nu mai existe niciodată omul modern", susține specialista britanică.

Creșterea riscului de demență senilă

Deși hipertensiunea era considerată, în deceniile trecute, o problemă care-i afecta, în general, pe cei trecuți de a doua tinerețe, stilul tot mai haotic de viață și alimentație a coborât vârsta de declanșare a acesteia sub 40 de ani. Iar specialiștii avertizează că persoanele tinere la care se manifestă hipertensiunea prezintă un risc sporit să fie afectate de demență senilă.

Motivul ar fi că hipertensiunea afectează valvele inimii, astfel încât fluxul de oxigen către creier se reduce considerabil și, aspect inedit, creierul persoanelor respective își reduce volumul!

Autorii acestei descoperiri sunt o echipă de cercetători de la Universitatea Melbourne, sub conducerea dr. Mingguang He. Analizând informațiile medicale existente în Biobank, o largă bază de date din Marea Britanie, în care sunt înscriși, în condiții de respectare a anonimatului, peste 500.000 de pacienți, cercetătorii australieni au comparat scanările RMN ale creierelor pacienților cu hipertensiune, la diverse vârste și au observat că aceia care manifestau hipertensiune aveau și un volum cerebral scăzut – fenomen cu atât mai pregnant cu cât vârsta de declanșare a hipertensiunii era mai mică. Totodată, s-a stabilit că riscul apariției demenței senile era cu 61% mai mare la persoanele diagnosticate cu hipertensiune între vârste cuprinse între 35 și 44 de ani. Afectarea valvelor cardiace, pe fondul hipertensiunii, face ca la persoanele respective creierul să nu mai fie oxigenat și alimentat în mod adecvat cu nutrienți. Ca atare, multe celule cerebrale vor muri și odată cu aceasta se instalează pierderile de memorie.

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

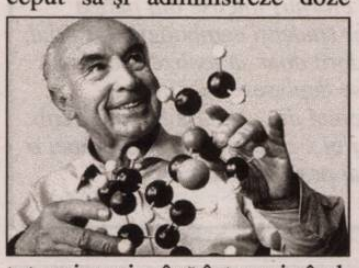
Suferind pe altarul ştiinţei

Uneori, ştiinţa înseamnă durere – mai ales atunci când savanţii se oferă ei înşişi drept cobai pentru experimente ştiinţifice, fie din umanitarism, fie din dorinţa de a obţine rezultate mai rapide, ocolind protocoalele oficiale şi chiar din orgoliu.

Multe dintre descoperirile epocale ale omenirii au fost produsul unor asemenea testări periculoase, făcute în numele progresului.

Pentru a testa percepţia culorilor, Isaac Newton a efectuat un experiment şocant: el şi-a înfipt un ac lung între ochi şi orbită şi a început să înţepe globul ocular, vrând să vadă dacă percepţia vizuală se modifică. Şi experimentul a reuşit! El a remarcat percepţii diferite ale luminii şi culorii, sub forma unor puncte mici şi colorate, apărute în locurile unde aplicase acul.

În 1942, chimistul american Albert Hofmann a descoperit accidental acidul lisergic sau LSD. Iniţial, a crezut că produsul este inutil, dar după ce a luat o doză din el a raportat senzaţii foarte plăcute. Apoi a început să-şi administreze doze



tot mai mari, până într-o zi când, plecând de la laborator pe bicicletă, după ce luase o doză zdravănă de LSD, a trăit o experienţă de coşmar, declarând ulterior că se simţise urmărit de... vrăjitoare şi demoni!

John Stapp a fost numit în anii 1950 „cel mai rapid om în viaţă", datorită experimentelor sale de măsurare a efectelor gravitaţiei asupra corpului uman. Ofiţer de aviaţie şi chirurg, el a vrut să studieze capacitatea organismului de a rezista decele-

rării de la viteze extrem de mari – în vederea zborurilor cosmice. Legându-se de o sanie mobilă, propulsată la viteze apropiate de ale sunetului, el a suferit numeroase fracturi osoase şi o dezlipire de retină, dar a stabilit că organismul poate rezista la accelerări şi decelerări precum cele impuse de zborul spaţial.

Nu cu mult timp în urmă, savanţii considerau că ulcerul gastroduodenal şi gastrita erau produse de prea mult stres. A fost nevoie de experimentele medicului american Barry Marshall spre a dovedi că ipoteza era greşită. Convins că o bacterie, *Helicobacter pylori*, pe care o identificase la mulţi bolnavi de ulcer sau gastrită, este vinovată, el a dorit să experimenteze, dar negăsind niciun voluntar dornic să rişte, a înghiţit o doză importantă de bacterii, fără să spună nimănui. După zece zile, o biopsie a dovedit că el dezvoltase gastrită. Descoperirea avea să-i aducă, în 2005, premiul Nobel pentru Medicină.

Renumitul polimat britanic J.B.S. Haldane a făcut şi el experimente pe propriul corp, în special unele legate de efectele presiunii şi ale diferitelor gaze. Folosind o cameră de decompresie construită chiar de el, Haldane a vrut să vadă cum funcţionează aşa-numita „beţie a adâncurilor", o narcoză cauzată de un nivel prea ridicat de azot şi care ucisese până atunci mii de scufundători şi scafandri. Expunându-se la doze potenţial letale de oxigen şi la rate periculos de rapide de decompresie, el a trecut adesea pe lângă moarte şi s-a ales cu timpanele sparte. Dar chiar şi după această experienţă cumplită, a avut puterea să glumească: „În general, timpanele se vindecă şi dacă rămâne o gaură în ele, deşi eşti niţel surd, ai beneficiul de a putea scoate pe urechi fumul de ţigară, ceea ce reprezintă o mare realizare socială."

Când a trebuit să testeze vaccinul antipoliomielitic pe care îl dezvoltase, medicul Jonas Salk nu a vrut să rişte viaţa unor străini, aşa că şi-a administrat serul lui, soţiei şi celor trei copii. Experimentul, derulat în 1947, a dat roade şi curând a fost lansată

în Statele Unite o testare la nivel naţional. În doar doi ani, cazurile de poliomielită au scăzut de la 28.895 la 5.892. Salk nu a dorit să obţină un brevet pentru vaccin, ci a insistat ca acesta să rămână gratuit şi disponibil oricui. De aceeea, el este amintit ca unul dintre cei mai mari umanişti din istorie.

Fotodocument

Şi prinţesele fac pană

Tânăra îmbrăcată în salopetă, care repară cu pricepere o pană de cauciuc în imaginea alăturată este nimeni alta decât actuala Elisabeta a II-a a Marii Britanii. Instantaneul a fost surprins în martie 1945, când viitoarea regină fusese înrolată în Compania I Beaufort din cadrul Serviciului Teritorial Auxiliar, şi a fost realizat de o colegă a suveranei, asistenta medicală Peggy Hinchliffe, fiind donat peste decenii Muzeului Aerului din Yorkshire.

O viaţă plină de peripeţii

Născută în 1907, în puternica familie nobiliară Dolgoruki, al cărei strămoş întemeiase cu secole în urmă Moscova, prinţesa Sofka Dolgoruki a fost fiica prinţului Piotr Alexandrovici Dolgoruki. Izbucnirea revoluţiei bolşevice i-a determinat pe părinţii ei să plece cu toată familia în exil, trăind mai întâi în Anglia, apoi în Franţa.

Aici, tânăra Sofka a cunoscut un alt exilat rus, Leon Zinoviev, cu care s-a căsătorit la Paris, având doi băieţi. Au divorţat însă în 1937, iar prinţesa s-a măritat cu un aviator britanic, Grey Skipwith, care i-a dăruit încă un băiat, înainte de a muri în 1942, în cursul unui raid aerian.

Când armata franceză a fost învinsă, în iunie 1940, Sofka se afla la Paris; a fost arestată în noiembrie acel an, împreună cu alţi cetăţeni britanici din Franţa şi închisă în tabăra de prizonieri de la Besançon. Apoi, în mai 1941, toţi supuşii britanici au fost transferaţi în lagărul de detenţie Vittel.

La începutul lui 1943, 280 de evrei polonezi care aveau paşapoarte ale unor ţări latino-americane au fost aduşi la Vittel din Varşovia. Sofka a fost profund mişcată de povestea lor şi, împreună cu o altă deţinută britanică, Madeleine White, a încercat să-i ajute. Pe 3 aprilie 1943, ea a reuşit să introducă într-un tub de pastă de dinţi o listă cu numele evreilor cu paşapoarte sud-americane din lagăr. Lista a ajuns la partizanii din Rezistenţa franceză şi de aici la Lisabona. A fost lansat astfel un demers diplomatic internaţional pentru eliberarea evreilor.

În ianuarie 1944, germanii au început să cerceteze validitatea paşapoartelor şi au ajuns la concluzia că acestea erau false. Cum nici guvernele statelor sud-americane nu au recunoscut paşapoartele, era clar că evreii de la Vittel se aflau de acum în pericol de moarte, urmând să fie trimişi într-un lagăr de concentrare din Germania sau Polonia. Cu excepţia a 60 de oameni, evreii au fost trimişi la Auschwitz-Birkenau. Înainte de a fi urcată în maşina care avea s-o ducă spre camera de gazare, o tânără evreică şi-a încredinţat bebeluşul prinţesei Sofka.

Aceasta a luat micuţul şi l-a trecut pe sub gardul de sârmă ghimpată al lagărului, de unde el a fost preluat de partizani. În iulie 1944, germanii au acceptat un schimb de prizonieri, oferind 50 de oameni pentru 50 de soldaţi germani deţinuţi de partizani. Printre prizonierii eliberaţi din lagăr s-a numărat şi prinţesa Sofka.

Abia după război ea avea să afle că eforturile ei duseseră totuşi la salvarea de la moarte a zeci de evrei, care nu au fost trimişi la Auschwitz. Totuşi, contribuţia ei nu i-a fost recunoscută pe timpul vieţii. Sofka a murit în 1994, în Anglia, la venerabila vârstă de 87 de ani, şi abia după aceea Centrul Mondial pentru Rememorarea Holocaustului i-a decernat, postum, titlul de „Dreaptă între popoare", care se acordă persoanelor care au salvat evrei în timpul celui de-al Doilea Război Mondial.

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

Astăzi în istorie

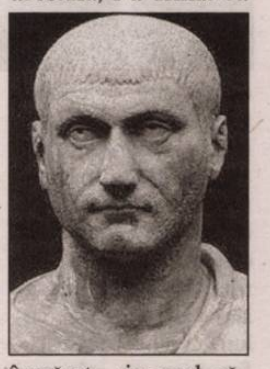
28 octombrie 312

A murit împăratul roman Maxentius

Născut pe la anul 279, ca fiu al împăratului Maximian şi al soţiei siriene a acestuia, Eutropia, Maxentius a fost numit senator şi căsătorit, de foarte tânăr, cu soţia împăratului Galerius, Valeria Maximilla, într-un mariaj morganatic ce voia să confirme dreptul său la tron.

Cu toate acestea, când cei doi augusţi ai tetrarhiei (formă de guvernare compusă din doi împăraţi principali – augusţii – şi doi secundari – cezarii), Diocleţian şi Maximian au demisionat, în 305, la tron le-au urmat relativ necunoscuţii Severus al II-lea şi Maximinus al II-lea Daia.

La moartea lui Constantius Clorus, în 306, Constantin, fiul acestuia, i-a urmat ca



împărat, singurul rămas fără nicio funcţie fiind Maxentius. Sprijinit însă de Senat şi de poporul din Roma, Maxentius s-a răzvrătit împotriva măsurilor impopulare luate de noii împăraţi, reuşind să-şi impună dominaţia în aproape întreaga Italie. Severus al II-lea a pornit cu trupe împotriva lui, dar când Maximian, fostul împărat, i s-a alăturat fiului său, soldaţii au refuzat să lupte contra lui.

Severus a fost capturat şi luat ostatic, iar Maxentius s-a proclamat oficial august. Celălalt august, Galerius, a renunţat să-l atace, temându-se să nu împărtăşească soarta lui Severus. Conferinţa de la Carnuntum, unde toţi cezarii şi augusţii s-au întâlnit, a dus la îndepărtarea lui Maxentius de pe tron. Acesta a refuzat însă să se supună, fapt care a provocat reacţia agresivă a lui Constantin.

În 321, Constantin a mărşăluit în Italia, cu 40.000 de legionari de elită. Deşi Maxentius avea o armată mai numeroasă, el a fost învins într-o bătălie sângeroasă, la podul Milvian, la nord de Roma.

Din cauza greutăţii soldaţilor care luptau pe el, podul s-a prăbuşit şi sute de soldaţi, inclusiv Maxentius, s-au înecat în apele Tibrului.

E bine de știut

Performanțele creierului

Cercetări noi privind performanțele creierului la diferite vârste oferă concluzii nu numai interesante, ci chiar surprinzătoare. Astfel, directorul Colegiului de Medicină de la Universitatea George Washington susține că mintea unei persoane în vârstă este mult mai plastică decât se credea. La această vârstă interacțiunea dintre cele două emisfere ale creierului devine armonioasă, ceea ce extinde posibilitățile creative.

Mintea nu mai este la fel de rapidă ca în adolescență, dar câștigă flexibilitate. Prin urmare, odată cu vârsta suntem mai predispuși să luăm decizii corecte și mai puțin predispuși la emoții negative.

În timp, cantitatea de mielină din creier crește. Este vorba despre o substanță care permite transferul rapid de semnale între neuroni. Urmarea este că abilitățile intelectuale cresc.

Vârful producției active a acestei substanțe se situează între 60 și 80 de ani. Foarte interesant este și faptul că după 60 de ani, o persoană poate folosi în același timp ambele emisfere cerebrale. Acest lucru face posibil rezolvarea unor probleme mult mai complexe.

Profesorul Monchi Uri de la Universitatea din Montreal crede că mintea unei persoane în vârstă alege calea cea mai puțin consumatoare de energie, reduce activitățile inutile și lasă doar opțiunile corecte pentru rezolvarea problemei.

Ce particularități prezintă creierul persoanelor în vârstă? În primul rând cercetările au demonstrat că neuronii nu mor, așa cum se spunea, ci conexiunile dintre ei dispar pur și simplu, dacă o persoană nu exersează continuu activitatea mentală. Apoi, disconfortul și uitarea apar din cauza excesului de informații. Prin urmare, nu trebuie să vă concentrați întreaga viață să memorați lucruri inutile.

După 60 de ani o persoană care ia decizii folosește la un moment dat ambele emisfere, nu una singură cum se întâmplă la tineri.

În concluzie, dacă o persoană duce un stil de viață sănătos, în mișcare, are activitate fizică reală și are activitate mentală deplină, abilitățile intelectuale nu scad odată cu înaintarea în vârstă, ci cresc, atingând un vârf spre 80 de ani.

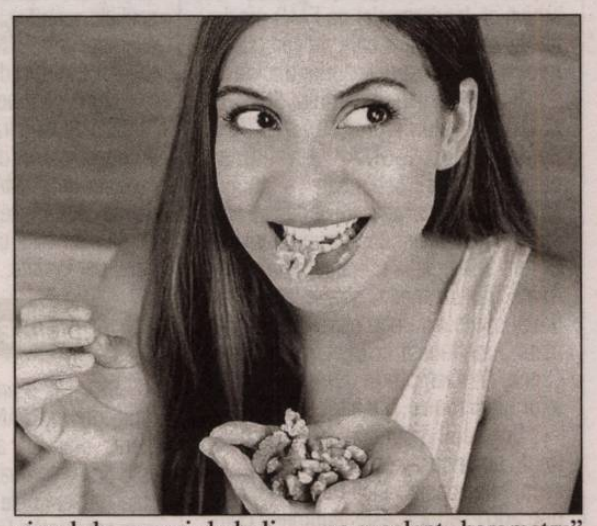
Așadar, nu vă fie frică de bătrânețe. Străduiți-vă să vă dezvoltați intelectul. Învățați lucruri noi, desenați, pictați, întâlniți-vă și comunicați cu prietenii, călătoriți cât mai mult, faceți planuri pentru viitor. Nu vă izolați, este distructiv pentru toată lumea.

Dr. ANDY ANDREI

Lecții de nutriție

NUCILE – sursă nebănuită de sănătate

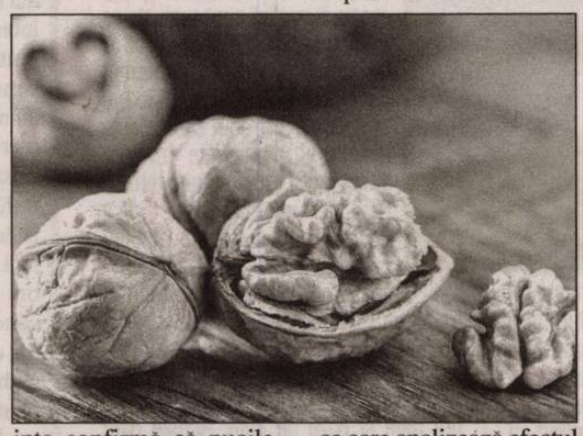
A venit toamna cu bunătățile ei. Printre aceste bunătăți se numără cu siguranță și nucile, pline de proteine, grăsimi sănătoase și longevitate pe săturate.



Nucile protejează inima

Nucile românești amintesc de creier, iar această asemănare a formelor i-a convins și pe oamenii de știință să le testeze și să demonstreze că sunt excelente pentru memorie și concentrare.

Când sparg o nucă pe jumătate, eu personal văd două inimi gemene, mărturisește dr. nutriționist Cristian Panaite. Nu, nu sunt un romantic... dar păstrând același principiu al asemănării cu organul pentru care sunt bune, știința confirmă că nucile fac minuni și pentru inima și vasele care o înconjoară. Mai precis, dacă nu mâncați nuci, riscul de a muri de boli de inimă se dublează, comparativ cu cei ce consumă cel puțin 30 g pe zi.



Cum este posibil să scădem mortalitatea cardiacă cu 50%, când nucile scad colesterolul cu doar 5%? Se pare că nucile protejeaza inima prin îmbunătățirea funcției arteriale.

Nucile fac sângele să circule mai bine

O analiză a studiilor dedicate nucilor a descoperit cinci studii clinice care analizează efectul consumului de nuci asupra capacității de a relaxa și a deschide arterele, acestea fiind considerate un excelent „barometru" al sănătății vasculare.

În acest sens, toate studiile privind nucile (peste 20) arată o îmbunătățire a funcției arteriale, mai ales când înlocuiesc o parte din carne și lactate din dieta zilnică.

Pe lângă efectele protectoare asupra creierului, inimii și arterelor, nucile conțin minerale esențiale precum fier, fosfor, potasiu, magneziu, iod, vitaminele A, B, C și E, peste 20 de aminoacizi, grăsimi nesaturate și proteine. De aceea, ele trebuie să fie un aliment de bază în cadrul unei diete sănătoase.

Datorită asocierii nucilor cu longevitatea, o inimă și artere sănătoase, se recomandă să se consume toată toamna și iarna o gustare zilnică de 15 jumătăți de nucă (30 g). Se pot servi dupăamiază sau se pot adăuga în iaurtul cu cereale integrale de dimineață. Dacă vreți să slăbiți nu depășiți 10 jumătăți pentru că sunt destul de calorice. 10 jumătăți = 125 de calorii.

Gastronomice

Sos alb cu ciuperci

500 g ciuperci, o ceapă, 3 linguri ulei, 200 g smântână, piper, 3 căței usturoi.

Ciupercile tăiate se pun la fiert cu o cană de apă și se dau câteva clocote. Se adaugă o ceapă tocată, uleiul, smântâna, piperul și usturoiul. Se mai fierbe puțin și se se servește cu cartofi natur.

Somon cu sos de portocale și ghimbir

4 bucăți somon, zeama de la 2 portocale, 4-5 rondele ghimbir, 200 ml smântână pentru gătit, 75 g brânză cu mucegai, sare, piper, ulei de măsline.

Se pune somonul într-o tigaie, iar peste el se toarnă zeamă de portocală, până când îl acoperă. Se pune pe foc și se lasă să fiarbă. Când începe să dea în clocot, se adaugă rondelele de ghimbir și uleiul. Se acoperă cu un capac și se lasă să fiarbă puțin, până scade puțin sosul. Se întorc bucățile de somon, după care se scot din tigaie. Peste sosul rămas se toarnă smântâna lichidă pentru gătit și brânza cu mucegai dată pe răzătoare, se condimentează și se lasă să dea câteva clocote. Se servește somonul cu sosul de smântână.

Plăcintă cu dovleac

1 kg dovleac ras, 100 g unt, 125 g zahar, 400 g foi plăcintă subțiri, 100 g unt pentru uns foile, vanilie, scorțișoară.

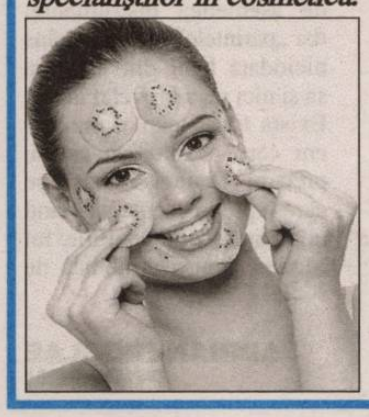
Se curăță dovleacul de coajă și se dă prin răzătoarea cu găuri mari, se amestecă bine cu zahărul și untul tăiat în bucățele și se pun într-o cratiță, la foc mic și se lasă să se călească 15 minute după care se stinge focul, se adaugă scorțișoară, vanilie și se lasă să se răcească complet. Separat se topesc 100 g unt și se lasă să se răcească. După ce s-a răcit dovleacul, întindem o foaie de plăcintă și o ungem cu unt topit pe întreaga suprafață. Adăugăm peste prima foaie o a doua foaie pe care o ungem cu unt și peste a doua foaie așezăm a treia și ultima foaie pe care o ungem din nou cu puțin unt. Punem un sfert din compoziția de dovleac deasupra foilor, pliem capetele foii peste umplutură și apoi formăm un rulou. Așa procedăm cu toate foile. Rulourile se pun într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și se ung plăcintele cu puțin unt. Se coc la cuptor preîncălzit, pentru 30-35 minute. După ce s-a răcit, se pudrează cu zahăr farin și se taie.

Pagină realizată de
ECATERINA BĂTRÂNEANU

Dosarele frumuseții

Obraz strălucitor

Înainte de a vă detalia amănuntele despre unele măști pe care le puteți realiza acasă, precizez câteva sfaturi ale specialiștilor în cosmetică.

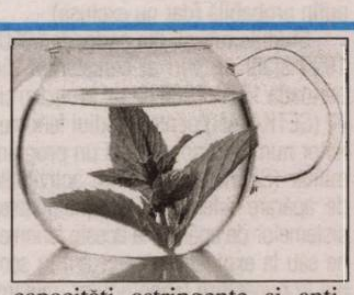


Rețetele sunt concepute pentru a fi utilizate imediat. Este important să nu vă gândiți să le păstrați pentru o a doua utilizare pentru că nu conțin conservant.

Pentru că nu se știe niciodată cum va reacționa pielea la ingredientele naturale ale măștilor, din precauție acestea se testează pe o zonă a antebrațului. De asemenea, ar trebui evitată aplicarea lor cu puțin timp înaintea unor întâlniri importante.

Pentru a da strălucire tenului, folosiți o mască din kiwi, iaurt și o linguriță de miere. Aplicați imediat pe ten pentru ca vitamina C să nu oxideze. După 15 minute spălați obrazul cu apă călduță. Kiwi nu este numai un concentrat de vitamină C, cu proprietăți care dau strălucire tenului, ci este și foarte bogat în omega 3. O combinație capabilă să hidrateze și să catifeleze epiderma.

Menta este un tonic ce nu poate fi ignorat. Infuzați două plicuri de ceai de mentă în 250 ml de apă fierbinte. După ce se răcește, se îmbibă o dischetă cosmetică în această loțiune și se „mângâie" din abundență obrazul demachiat. Cu



capacități astringente și antibacteriene menta purifică pielea cu probleme și epiderma iritată.

O banană bine coaptă, împreună cu puțin unt se repartizează pe mâini și se lasă această mască timp de o jumătate de oră. Veritabil mix de vitamine (A, B1, B2, B3, B5, B6 și C), minerale și zaharuri, masca cu banane este un regenerant pentru epiderma sensibilă a mâinilor.

Fenomene aerospaţiale neidentificate

Comisia SIGMA2

Asociaţia de aeronautică şi astronautică a Franţei (3AF) are în componenţă Comisia Tehnică 3AF – SIGMA2, care şi-a propus să abordeze Fenomenele Aerospaţiale Neidentificate (FAN) folosind doar metode ştiinţifice.

Membrii săi recunosc că prejudecăţile, incredulitatea sau scepticismul se opun curiozităţii în faţa necunoscutului, iar absenţa datelor suficiente este, de asemenea, una dintre dificultăţile de a trece de la simpla observaţie la cunoaştere, transformând faptele, în ipoteze, apoi în legi şi, în cele din urmă, în teorii.

Comisia consideră fapt, o observaţie confirmată în mod repetat şi considerată „adevărată". Cu toate acestea, adevărul ştiinţific nu este niciodată „definitiv". Ipoteză este o afirmaţie care duce la concluzii care pot fi testate; cu cât concluziile sunt mai bine verificate, cu atât ipoteza devine mai „corectă". O lege este o generalizare descriptivă a modului în care un anumit aspect al lumii naturale se comportă în nişte circumstanţe date, iar teoria este o explicaţie susţinută cu privire la un anumit aspect al lumii naturale, care poate încorpora fapte, legi şi ipoteze testate.

Comisia SIGMA2 a primit în 2013 mandatul de a urma această logică în lucrări de investigaţie tehnică şi ştiinţifică asupra FAN. Ei au construit o bază de date pentru investigarea informaţiilor şi documentelor a căror autenticitate a fost stabilită, evaluată şi au realizat o reţea tehnică şi ştiinţifică de legături cu instituţii recunoscute în domeniul FAN, începând cu CNES – GEIPAN. Apoi au efectuat investigaţii tehnice asupra unei selecţii de cazuri, asupra manifestărilor fizice ale acestor fenomene şi a legăturilor acestora cu ştiinţele fizice şi au făcut recomandări privind îmbunătăţirea tehnicilor de observare. SIGMA2 a avut schimburi de analize tehnice cu CEFAA din Chile, cu NARCAP SUA şi SCU1 SUA.

Evaluarea documentelor

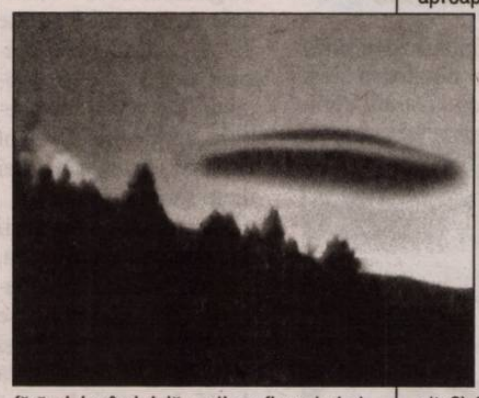
Comisia a făcut un recensământ al bazelor de date franceze şi străine şi a elaborat o metodologie pentru evaluarea documentelor referitoare la cazurile de FAN, inclusiv la investigaţiile efectuate în acest domeniu, în special în SUA, Marea Britanie şi Statele Unite. De asemenea, s-au efectuat cercetări privind documentele oficiale care au ridicat subiectul FAN la ONU, mai întâi la sfârşitul anilor 1960, apoi în 1978 cu decizia 33/426 privind cooperarea internaţională şi schimbul de date, decizie care nu s-a concretizat niciodată.

S-a considerat utilă cercetarea unor cazuri vechi, în special explorarea raportului Blue Book din SUA, dar şi a raportului Ministerului Apărării din Marea Britanie privind FAN, sau relatarea cercetărilor şi cazurilor ruseşti. SIGMA2 a identificat că primele preocupări privind FAN în Franţa datează din 1951, odată cu deschiderea dosarului de „Obiecte Celeste Misterioase" (MOC) de către Oficiul de Cercetări Ştiinţifice al Forţelor Aeriene, urmat în 1954 de Directiva Ministerială 267 privind MOC. Studiul arhivelor Serviciului Istoric al Apărării (fondul de arhivă al Jandarmeriei pe FAN) prezintă, de asemenea, o cale de cercetare a informaţiilor despre cazurile trecute.

Încă de la sfârşitul anului 2017, cu ocazia dezvăluirii proiectului OZN al Pentagonului, SIGMA2 s-a întrebat despre această schimbare a politicii americane de comunicare şi despre scopul ei. A fost opera unor grupuri private? Care a fost poziţia administraţiei SUA? Apare într-un mediu strategic internaţional complex, unde observăm o rivalitate, menţionată în SUA, cu Rusia şi China, de exemplu în domeniul rachetelor hipersonice şi a altor tehnologii.

Subiectul incursiunilor în zona aeriană americană este un subiect de securitate sensibil încă din 11 septembrie 2001. Sunt aceste fenomene complet necunoscute, sau sunt acţiuni străine? Raportul din 25 iunie 2021 către Congres nu a găsit nicio dovadă că tehnologiile observate ar avea origine „extraterestră", dar ipoteza nu poate fi nici exclusă. Raportul menţionează posibilitatea unor incursiuni cu dispozitive chinezeşti sau ruseşti, dar şi viteze şi accelerаţii inexplicabile cu tehnologiile cunoscute, precum şi schimbarea mediului aer-mare, cu absenţa unor efecte aerodinamice şi acustice.

SIGMA2 a investigat şi raportul „Condign" privind prezenţa FAN în spaţiul aerian britanic. Acest raport remarcabil, care rezumă 20 de ani de cercetări privind FAN-urile, confirmă existenţa lor



fără nici o îndoială, polimorfismul şi cinematica lor uimitoare: accelerаţii instantanee, planarea, absenţa aparentă a inerţiei. Lucrarea trăgea concluzia că nu există riscuri dovedite, în special pentru traficul aerian şi apărare, subliniind ca posibilă origine a acestor fenomene formaţiunile plasmatice atmosferice de origine naturală. Originea artificială, legată fie de dispozitive secrete, fie de o origine „extraterestră" este considerată puţin probabilă (dar nu exclusă).

Studiile ruseşti din perioada 1950-1990 arată un vârf al cercetărilor din perioada 1970-1986 cu un program civil (SETKA-AN) pentru studiul fenomenelor numite „anomalii" şi un program militar (SETKA-MO) pentru activităţile de apărare referitoare la sensibilitatea sistemelor de apărare la aceste fenomene sau la exploatarea cercetării în scopul îmbunătăţirii tehnologiilor militare. În cazurile militare, rolul marinei sovietice pare să fi fost important, având în vedere observaţiile foarte numeroase ale obiectelor zburătoare sau acvatice.

SIGMA2 declara că nu a investigat până acum activitatea chineză în domeniu, dar a observat în arhivele publicate de CIA, relatări privind întâlniri între experţi ruşi şi chinezi încă la începutul anilor 1990, cu organizarea de simpozioane cu mediul de cercetare în jurul anului 1994. În plus, cercetarea chineză publică numeroase lucrări pe subiecte conexe, cum ar fi fulgerul globular, meta-materialele etc. China dezvoltă, de asemenea, tehnologii pentru vehicule spaţiale, rachete şi drone eficiente. Pentru evenimentele FAN ei îşi propun să folosească tehnici de inteligenţă artificială.

După ce a petrecut opt ani săpând în baze de date franceze şi străine, care enumeră cazuri de-a lungul deceniilor, cercetările SIGMA2 confirmă că observaţiile fenomenelor aerospaţiale neidentificate sunt cu siguranţă excepţionale, dar variate.

Fenomene inexplicabile

SIGMA2 a analizat raportul din 25 iunie privind FAN şi într-un alt document, dedicat, apreciind că aceasta este prima evaluare oficială recentă, făcută de serviciile secrete americane, a unei ameninţări FAN la adresa securităţii naţionale. Deşi raportul refuză să decidă asupra naturii fenomenului şi solicită o colectare continuă şi mai fiabilă a datelor, el arată că anumite fenomene nu pot fi explicate în starea actuală a cunoştinţelor ştiinţifice. Deşi arată limitele evaluării observaţiilor, încrucişarea datelor cu mai mulţi senzori şi mai multe surse, în special între radare (oferind distanţă şi viteză) şi camere în spectrul vizibil şi în infraroşu (oferind informaţii despre dimensiune, formă), utilizată în aproximativ 90 de cazuri din 144, sporeşte fiabilitatea informaţiilor extrase.

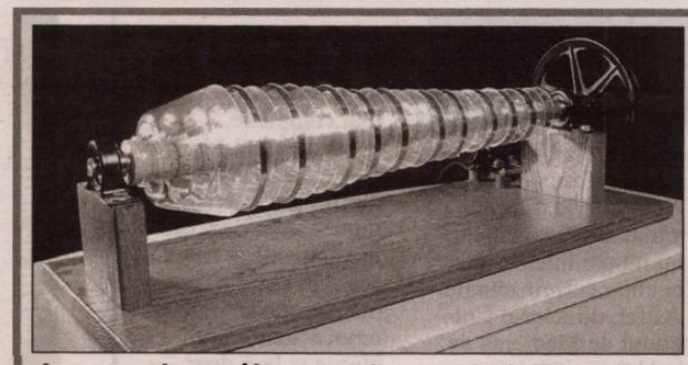
Au existat 11 cazuri declarate de aproape-ciocniri între avioane militare şi FAN. A fost pusă astfel sub semnul întrebării buna desfăşurare a anumitor teste şi manevre aeriene navale. În plus, aceste survolări sunt evaluate ca un risc pentru siguranţa spaţiului aerian american, indiferent dacă sunt ipotetice avioane spion care ar trebui să respecte testele şi manevrele militare americane, sau sunt alte tehnologii perturbatoare care indică un avans considerabil al unei puteri străine (rusă? chineză? alta?) faţă de tehnologiile americane.

Raportul ilustrează schimbarea politicii de comunicare în SUA cu privire la FAN, în principal în ceea ce priveşte securitatea. De asemenea cere noi date şi baze de date. Aceste date trebuie făcute mai fiabile, spune Pentagonul. În această etapă nu se menţionează vreun posibil schimb de date sau cooperare ştiinţifică. Nu au fost dezvăluite date noi publicului şi nici informaţii suplimentare privind cele deja cunoscute (de exemplu, în legătură cu cazul Nimitz). Nu a fost făcută nicio menţiune privind programele anterioare de cercetare privind FAN, cum ar fi AATIP (programul de identificare a ameninţărilor aeriene avansate) sau AAWSAP (programul avansat de aplicaţii pentru sistemele de arme aerospaţiale). Nu au fost menţionate nici cazuri care prezintă urme la sol, efecte deranjante ale radiaţiilor EM, ori efecte ale interacţiunii cu mediul ambiant.

Ipoteza extraterestră nu a fost menionată în niciun fel.

În concluzie, din punctul de vedere al SIGMA2, acest raport este un pas înainte, dar rămâne axat pe evaluarea problemelor de securitate şi nu oferă niciun detaliu care să permită o analiză riguroasă şi ştiinţifică a dovezilor existente, de către grupuri de studiu precum SIGMA2.

Pagină realizată de
DAN D. FARCAŞ



Armonica distructivă a lui Franklin

Dacă de la sublim la ridicol e doar un pas, un leac miraculos poate fi totodată instrument al morţii. Iar halucinanta poveste prezentată este cu atât mai şocantă, cu cât „obiectul" cântător reprezintă o invenţie a omului de ştiinţă şi marelui diplomat american Benjamin Franklin.

Ideea inventării armonicii de sticlă se afirmă că i-ar fi venit acestui „părinte fondator al Statelor Unite" în 1761, după ce a ascultat un recital susţinut de un percuţionist care cânta la pahare de sticlă umplute cu cantităţi diferite de vin „acordat" cu apă. De altfel, e foarte posibil ca emiterea de mesaje şi sunete armonice prin lovire să fie cea mai veche formă de exprimare muzicală a omului.

La bizarul instrument al lui Franklin a cântat însuşi Mozart, eveniment consemnat că ar fi avut loc în casa celebrului medic german Franz Anton Mesmer (cunoscut pentru teoria magnetismului animal, mai cunoscută ca mesmerism). Datorită numelor ilustre implicate în utilizarea publică a armonicii de sticlă, aceasta a devenit rapid adulată de melomanii mai mult ori mai puţin snobi. Până când s-a constatat, fără tăgadă, că aceasta îmbolnăvise grav şi chiar ucisese mai mulţi oameni!

Intenţia iniţială a inventatorului era de a stimula producerea de muzică liniştitoare, foarte agreabilă, ceea ce se şi întâmpla la început. Treptat însă, s-a constatat că aceasta suprasolicita creierul, ceea ce le provoca în cele din urmă artiştilor ameţeli, nervozitate, halucinaţii şi crampe.

În 1808, Marianne Kirchgessner, interpretă germană la „armonica lui Ben", a decedat şi mulţi au atribuit moartea tonurilor instrumentului. Astfel, acesta devenea o problemă nu doar pentru muzicieni, ci şi pentru ascultători. Un copil mic din Germania a murit, de asemenea, în timpul unei reprezentaţii de armonică, tragedie urmată de interzicerea definitivă a acesteia în unele oraşe.

Armonica de sticlă era alcătuită dintr-o tijă de fier cu boluri de sticlă rotative, care se potriveau unul în altul, ţinute împreună cu o piesă de plută. Mărimile variabile ale bolurilor le permiteau să vibreze la diferite pasuri utilizate în scara occidentală.

Franklin a codificat fiecare „vas" pentru a reprezenta note diferite, făcând posibilă trecerea dincolo de note simple şi încorporarea diverselor acorduri şi melodii. Tija era ataşată la o roată, învârtită cu o pedală. Muzicianul îşi scufunda degetele în apă şi atingea marginea fiecărui castron în timp ce acesta se răsucea pentru a obţine sunete.

Cu câteva decenii mai devreme, anatomiştii descoperiseră modul în care funcţionau nervii auditivi şi au început să avertizeze că prea multă muzică ar putea afecta nervii, provocând dureri de cap, leşinuri şi alte probleme medicale.

Platon sugera interzicerea anumitor moduri muzicale, susţinând că „anumite modele noi în muzică puneau în pericol întreaga ţesătură a societăţii", iar retorul roman Quintilian a susţinut că timbrul unor instrumente ar putea „emascula sufletul întregii sale vigori", înnebunind oamenii.

Mai târziu, la începutul secolului al XIX-lea, ştiinţele lipsite de forţă au ajutat această creştere muzicală a fricii să devină dominantă: muzica a fost acuzată de isterie, menstruaţie prematură, homosexualitate şi chiar moarte. (În 1837, controversata revistă Penny Satirist va raporta că o femeie de 28 de ani murise din cauză că... ascultase prea multă muzică!)

Din fericire, niciuna dintre abracadabrantele afirmaţii nu s-a dovedit vreodată adevărată. Însuşi Franklin a ales să le ignore şi a continuat să cânte la armonica de sticlă până a murit în 1790.

La acea vreme, fuseseră construite aproximativ 5.000 de asemenea instrumente, dar „părintele" lor nu a strâns niciodată bani din invenţia sa şi nici nu a brevetat ideea. Există totuşi câţiva muzicieni care o folosesc astăzi, precum Dennis James, pe care îl puteţi asculta cântând una dintre compoziţiile lui Mozart pentru armonica de sticlă!

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Fascinația sălbatică a Muntelui Tianzi

Dacă imaginația și fantezia umană par a fi de neegalat, atunci când exprimarea lor devine debordantă, într-un final natura rămâne cea care depășește de departe capacitățile noastre vizibile.

În momentul actual, poate că tabloul cel mai apropiat de perfecțiune este cel care include deopotrivă o dimensiune umană și una a miracolului natural. O senzație de ireal, de nepământesc transmite în mod cu totul aparte o zonă fabuloasă din China: turnurile imense de piatră ale Muntelui Tianzi.

Muntele unui împărat

Într-o manieră foarte curioasă, vântul și ploile au sculptat vreme de circa 300 milioane de ani străvechile straturi de gresie, lăsând în picioare un gen de creaturi minerale imense, a căror „statură" se poate înălța până la peste 1.200 de metri, alcătuind un peisaj care taie respirația.

Preistorica pădure de stânci a luat, aproape în toate concretizările sale, contururi și înfățișări ce au aprins imaginația debordantă a localnicilor.

Potrivit legendei, numele muntelui Tianzi vine de la un etnic tujian Xiang Dakun. Tujia este o minoritate etnică, particularizată de faptul că limba specifică vorbită nu este și scrisă, iar în prezent, vorbitorii nativi reprezintă mai puțin de 10% din totalul populației. Se spune că în anii 1300, Xiang Dakun și-a condus poporul împotriva soldaților împăratului timp de 40 de zile. Răsculații au fost înfrânți, iar Dakun a fost ucis.

Legendele povestesc că sfârșitul i-a venit la marginea unui pisc de munte, iar apoi, iubita lui a acoperit acea buză de prăpastie cu flori, ceea ce ar explica abundența florală de astăzi.

Glisând către fabulos, se mai spune că vârfurile munților Tianzi sunt de fapt pensulele de scris ale lui Xiang Dakun, care s-au transformat în piatră după moartea sa. Tot conform legendei „Tianzi" înseamnă „Fiul Cerului", un titlu de rezonanță divină, rezervat de obicei împăratului, muntele fiind numit uneori „Muntele Împăratului".

Un Eden pământesc

Dincolo de personajul-efigie al acestor locuri magice, respectul pentru istorie și pentru natură al localnicilor a făcut, de-a lungul timpului, ca oamenii să ofere denumiri destul de bizare formațiunilor geologice, nume care nu un munte par a simboliza, ci un lung și fascinant mit al creației și al perpetuării unei civilizații pământești învecinate cu Cerurile.

Podul Nemuritorilor, numit și „primul pod sub cer", se sprijină pe „versantul maimuțelor" și se îndreaptă spre Peștera Prințului. Lung de 26 de metri și cu înălțimi de 60-70 de metri, este alcătuit din gresii roșii presărate cu pini uriași și azalee la cele două capete. Dincolo de puntea naturală, sute de piscuri stau adunate în mijlocul unui canion, ca un grup de luptători pregătiți să înfrunte un inamic demult așteptat, astfel că localnicii au numit această rarisimă formațiune geologică Adunarea Războinicilor Cerului.

Din perspectiva pitorescului imaginii însă, cea mai răspândită este aceea a unui „snop" de vârfuri stâncoase, care, privite dinspre nord-est par o uriașă perie așezată invers. Astfel s-a născut și o legendă porivit căreia acolo ar fi rămas pensula cu care scria suveranul Xiang Dakun, iar după moartea acestuia s-a transformat în piatră, primind numele de Vârful Pensulei Imperiale.

Imaginația fără margini a oamenilor a „identificat" în aceeași zonă numeroase alte asemenea formațiuni, care au primit nume la fel de atractive. Pe de altă parte, aici natura însăși pare să se fi desfășurat într-o libertate deloc limitată de uriașele turnuri de piatră, în care timpul și stihiile au săpat peșteri, au croit căderi de apă fabuloase, au așternut culcuș pentru o

vegetație și o faună fascinante. Nu întâmplător, filmul-fenomen „Avatar" și-a aflat aici decorul ideal pentru a sugera imaginea paradisiacei planete Pandora. Acest Eden terestru există în realitate, cu toate splendorile sale, o adevărată capodoperă a naturii.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

100 *de locuri de văzut în România*

Parcul Național Domogled

Pe locurile unde se întinde astăzi Parcul Național Domogled a fost constituită în 1932 cea mai veche rezervație floristică și peisagistică din România – Muntele Domogled. Parcul modern a fost înființat în anul 1990 și beneficiază de o administrație proprie din anul 2003.

Având denumirea completă „Parcul Național Domogled Valea Cernei", el este situat în sud-vestul României și se întinde pe o suprafață de peste 61 de hectare (a doua rezervație naturală, ca suprafață, din țara noastră, după Delta Dunării), acoperind bazinul râului Cerna, de la izvoare și până la confluența cu râul Belareca și fiind străjuit, pe versantul drept, de munții Godeanu și munții Cernei, iar pe cel stâng de munții Vâlcan și munții Mehedinți.

Peisajele spectaculoase, de o diversitate nemaiîntâlnită nicăieri în Carpații românești – precum abrupturi calcaroase cu pin negru de Banat, canioane cu pâraie având debite fluctuante, vârfuri calcaroase cu vegetație submediteraneană, întinse păduri seculare de fag, goluri alpine cu jnepeniș, lacuri de acumulare montane, chei și prăpăstii calcaroase, cătune izolate în munte, pajiști subalpine cu lapiezuri, peșteri termale unice în România, izvoare termominerale, endemisme și rarități de floră și faună oferă tuturor iubitorilor de natură experiențe inedite.

Nu mai puțin de 75% din suprafața parcului este acoperită cu păduri, specia dominantă fiind fagul. Parcul are altitudini cuprinse între 168 și 2254 de metri, iar temperaturile medii anuale variază și cu peste zece grade, între zona joasă și cea înaltă.

Zona adăpostește o serie de plante rare, ca stânjenelul, brândușa galbenă, sângele voinicului, bulbucul de munte, smirdarul etc. și în Parcul Național Domogled trăiesc aproape 45% dintre speciile de fluturi din România!

Turiștii trebuie să fie foarte atenți însă, deoarece, pe lângă creaturi inofensive, ca șarpele lui Esculap, licuriciul bănățean, broasca țestoasă de uscat, aici trăiesc și vipera comună și vipera cu corn.

GABRIEL TUDOR

Amprente ale spiritualității

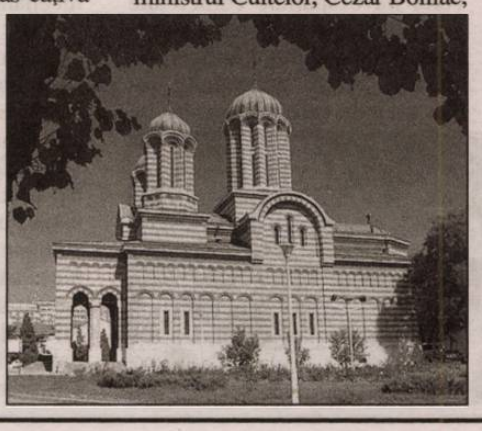
Catedrala Mitropolitană din Craiova

Construcție elegantă și impunătoare, Catedrala Mitropolitană din Craiova, una dintre cele mai frumoase construcții de acest fel din oraș are hramul Sfântul Mare Mucenic Dimitrie, considerat ocrotitorul urbei.

Deși nu există dovezi certe asupra începutului așezământului, istoria sa se confundă aproape cu existența orașului. Se crede astfel că a fost zidită fie în timpul fraților Petru și Asan, în jurul anului 1185, fie în vremea lui Ioan al Cumanilor în 1230, fie chiar de Mircea cel Bătrân în 1386.

Faptul că în secolele al XVIII-lea și al XIX-lea a fost numită și „Băneasa" întărește ipoteza că a fost ridicată sau reconstruită înainte de 1500 de marele Ban Barbu Craioveanu. Într-un zapis din 1645 este numită „Biserica Domnească" pentru că din neamul Craioveștilor, ctitorii ei, s-au tras câțiva domnitori ai Țării Românești: Sfântul Voievod Neagoe Basarab (1512-1521), Matei Basarab (1633-1654) și Sfântul Voievod Constantin Brâncoveanu (1688-1714).

Reconstruită din temelie de Matei Basarab în 1651, în 1690 ajunge într-o stare de adevărată ruină și este reparată de Petre Obedeanu care o acoperă cu șindrilă. Mai târziu, fiul acestuia înfăptuiește un nou șir de reparații, execută și pictura care a dispărut odată cu demolarea ei în 1889.



În anul 1751 însă domnitorul Grigore al II-lea Ghica dăruiește Casa Băniei Episcopului Grigore Socoteanu, casa respectivă cuprinzând în curtea ei și Biserica Sfântul Dumitru.

În 1795, voievodul Ștefan Mihail Racoviță donează Biserica Episcopului Partenie și Râmnicului și aceasta devine metoc al Episcopiei, funcționând în cadrul ei și o școală pentru copiii săraci și pentru învățarea rânduielilor preoțești.

În secolul al XIX-lea vechea ctitorie devine din nou o ruină, stare la care contribuie și cutremurul din 1838. În 1849 este închisă nemaiputând fi folosită. În 1861, într-un raport ministrul Cultelor, Cezar Bolliac, atrage atenția asupra necesității unor reparații. Acestea întârzie însă și pentru a nu se dărâma, biserica este legată cu un cerc de fier.

În 1889 este demolată și piatra de temelie a noii biserici este pusă la 12 octombrie, anul respectiv. Lucrările sunt executate de o echipă condusă de arhitectul francez Lecomte de Nouy. Din echipă făceau parte francezii E. Mempiot, B. Baries, S. Mimkedol și românul S. Constantinescu.

Biserica este ridicată dar pardoseala, mobilierul și catapeteasma sunt terminate abia în 1933. Catapeteasma este executată la Viena de pictorul Corjan I. Keber și biserica este redată cultului la 26 octombrie 1933. Edificiul este ridicat după un plan triconc, având pridvor deschis, o turlă pe naos și două pe pronaos. Biserica a slujit drept Catedrală Arhiepiscopală iar din 25 martie 1949 a devenit Catedrală Mitropolitană pe vremea Mitropolitului Firmilian când Arhiepiscopia Craiovei a devenit Mitropolia Olteniei.

În 1976 au fost executate lucrări de curățare a picturii ei, după cutremurul din 1977 s-au efectuat reparații și consolidări terminate în 1978. Biserica păstrează moaște ale Sfântului Ierarh Nifon, ale Sfinților Serghie și Vah și ale Sfintei Muceniță Tatiana.

IRINA STOICA

Artizana unei fericiri

O joacă de copil transformată cu timpul în pasiune, apoi într-un veritabil mod de viaţă identificată cu o artă pe care puţine persoane o mai practică astăzi în toată complexitatea ei: priceperea rarisimă de a crea atmosfera ideală pentru cel mai frumos eveniment festiv din viaţă – nunta.

Sylvia Kho

Este momentul în care femeia – mireasa şi viitoarea soţie – ocupă locul mult-râvnit de „regină", în timp ce partenerul său o susţine protector. Cum toate acestea trebuie să beneficieze în mod firesc de priceperea orfevrierilor nupţiali, încrederea deosebită li se acordă celor care au transformat sărbătoarea în sine într-o explozie estetică de lumini şi culori, de muzică şi dans, de costumaţii, decoruri, bună-dispoziţie...

Sylvia Kho nu este un nume pe care să îl cunoască mulţi europeni, deşi ar trebui să fie onorat ca atare de organizatorii de nunţi din toată lumea. Fapt explicabil prin statutul său real pe mapamond este rezultatul unei modestii deosebite, datorat şi faptului că ea şi-a început activitatea sub titulatura simplă de croitoreasă.

În cazul său vorbim despre o viaţă întreagă sinonimă cu o meserie aparent banală, pe care a transformat-o în artă.

Sylvia s-a născut în 1917 în Selangor, Malayezia, unde părinţii deţineau plantaţii de cauciuc. La numai 5 ani, a început să înveţe de la mama ei să coasă şi să creeze mici podoabe cu mărgele colorate, dovedind astfel că are un talent natural pentru confecţionare şi artizanat.

La vârsta de 9 ani, deja putea să proiecteze, să croiască un model şi apoi să-l coasă. După absolvirea Şcolii de meserii din Singapore, s-a pregătit ca asistentă medicală şi a lucrat la Spitalul General din oraş, în Al Doilea Război Mondial, influenţându-i destinul cu toate dramele lui.

Ea a reuşit să urce pe una dintre ultimele nave care fugeau din Singapore înainte de ocupaţia japoneză şi a petrecut restul războiului în Indonezia, unde s-a căsătorit. Acolo a urmat cursuri de croitorie europeană la o şcoală înfiinţată de o localnică instruită în Olanda.

Reîntoarsă în Singapore după război, Sylvia le-a oferit mireselor, cu gusturi dintre cele mai rafinate, articole vestimentare realizate din dantelă de guipur (broderie cu desene şi spaţii foarte largi) şi de Chantilly, tuluri eteice şi cele mai delicate mătăsuri.

Până atunci, în Singapore nimeni nu mai văzuse şi nu simţise vreodată fineţea ireală a unor astfel de materiale. Secretele creării de rochii de mireasă exclusiviste au fost „construite" cu multă migală, în urma unor studii ample, pe parcursul mai multor călătorii în Marea Britanie, Franţa, Olanda şi SUA. De altfel, în Europa devenise o adevărată celebritate în lumea modei, producătorii francezi de dantele aducând-o aici cu numeroase oferte. Piesele vestimentare realizate de ea din dantelă fabricate în serii mici erau veritabile opere de artă, fiecare model nemaifiind disponibil astăzi.

Dintr-o pornire instinctuală către înainte, căutând noul, ineditul, apropierea de perfecţiune, Sylvia a dus meseria ei pe cote neimaginate la vremea respectivă de creatorii şi producătorii din industria modei. Şnururile luxoase pe care le reinventa permanent nu erau pur şi simplu transferate pe rochii, ci fiecare motiv a fost decupat individual şi repoziţionat pe rochia în lucru, apoi ornamentat cu perle sau cu alte decoraţiuni.

De asemenea, a introdus rigidizatori flexibili, deveniţi mai mult decât necesari în realizarea unei rochii de mireasă perfecte, practic, creativitatea Sylviei nu cunoştea limite. Spre comparaţie, producătorii concurenţi foloseau inserţii de trestie, care au deformat structura vestimentară după ce s-a adăugat greutate suplimentară la îmbrăcăminte.

„M-am aventurat în activitatea de creare a rochiilor pentru mirese, pentru că atunci când îmbraci cuplurile în ziua nunţii lor, le faci cu adevărat fericite şi nu te uită niciodată. Şi chiar îmi place să-i fac pe ceilalţi fericiţi."

Cuvintele de mai sus reprezintă una dintre ultimele mărturisiri publice ale acestei artiste desăvârşite, slujitoare a unui domeniu cu totul special. O bună parte din rochiile create de ea fac acum parte din Colecţia Naţională a Patrimoniului Naţional din Singapore. Sylvia Kho a murit în anul 2013, la venerabila vârstă de 96 de ani.

Keris – arma sacră a Asiei de sud-est

Originar din Indonezia, Malaezia şi Singapore, pumnalul tradiţional numit keris (sau kris) este un artefact cultural preţios care a jucat un rol semnificativ în istoria regiunii şi încă rezonează cu oamenii de astăzi, în special într-un sat de la periferia oraşului Yogyakarta, din Java.

Cu secole în urmă, se credea că numai kerisurile făcute de „adevăratul Empus" (maestrul suprem al confecţionării armei) pot să asigure recolte abundente, să aducă averi sau chiar să-i facă pe purtătorii lor invincibili. Dar, într-o oarecare măsură, credinţa în puterile magice ale kerisului persistă şi astăzi. Când Empus este de acord să confecţioneze un keris, el face acest lucru numai pe baza personalităţii, profesiei şi caracterului general al cumpărătorului. Numai în acest fel un adevărat keris poate începe să aibă influenţa dorită.

Există relatări despre un astfel de pumnal pentru sultan, dintr-un metal foarte rar, extras din meteoriţi, pe care meşteşugarii refuză să-l numească. Apoi tămâie, foc şi rugăciune sunt necesare la sfârşitul procesului, pentru a ridica însuşirile supranaturale atribuite kerisului, de la un pumnal la ceva mult mai puternic.

În Antichitate, kerisul era arma folosită în mod curent în luptă. În zilele noastre însă, el este disponibil pe scară largă ca ornament pentru casă sau pentru ocazii speciale. Există kerisuri care pot fi considerate bibelouri şi curiozităţi, realizate de fierari obişnuiţi, care costă între 60-300 dolari bucata, deşi cele autentice ajung la multe mii de dolari.

Lamele keris sunt puternice doar atunci când sunt încărcate şi fabricate cu adevărat. Cu toate acestea, în era modernă există mai multe site-uri web care vând lame false produse în masă şi chiar dacă arată foarte real, le lipseşte forţa psihică intrinsecă. Şamanii numesc puterea magică „Tuah", această forţă metafizică este absentă în lamele false.

Lamele autentice nu sunt încărcate doar cu energie spirituală, ci conţin şi Khodams – spirite divine care sunt invocate pentru a ajuta în căutările spirituale. Entitatea spirituală poate fi solicitată direct şi va comunica odată ce purtătorul a atins un anumit nivel psihic. Este important de reţinut că multe dintre lamele keris false sunt făcute să pară vechi prin procesul de ardere, pentru a le „îmbătrâni", un proces artificial folosit pentru a păcăli cumpărătorii necunoscători.

Superstarurile în voiaj spaţial

Vedete de prim rang ale cinematografiei, interpreţi adulaţi de fanii muzicii, realizatori de geniu ai Hollywoodului – iată doar câteva categorii de pământeni care au adunat averi fabuloase... pe planeta-mamă, astfel că au ajuns la un nivel dincolo de care caută alte satisfacţii şi realizări.

Pe lângă cosmonauţi, apar şi alţi semeni ai noştri care nu se mulţumesc cu opulenţa existenţei „plictisitoare" printre muritorii de rând şi plănuiesc să călătorească prin spaţiul interstelar. Menţionăm că „Virgin Galactic" este o companie americană de zboruri spaţiale fondată de Richard Branson, are sediul central în California, SUA şi operează din New Mexico. Compania dezvoltă nave spaţiale comerciale şi îşi propune să ofere zboruri suborbitale, în afara atmosferei terestre, pentru aşa-numiţii turişti spaţiali, care îşi pot permite să plătească o asemenea plăcere unică. „Un pas mic" pentru o infimă parte din omenire, cu preţuri începând de la 450.000 de dolari!

Richard Branson

Actorul extraordinar, de o complexitate desăvârşită, care este Leonardo DiCaprio, şi-a rezervat un loc la voiajul spaţial cu Virgin Galactic încă din 2013. Aşteptarea însă nu e tocmai scurtă. Deja după mai bine de opt ani şi invocarea unor probleme tehnice majore, Leo are o speranţă pentru anul 2022, conform promisiunilor reprezentanţilor companiei. Nu e lipsit de interes să precizăm că pe aceeaşi listă de aşteptare se aflau şi alte VIP-uri, precum Ashton Kutcher, Angelina Jolie, Tom Hanks, Brad Pitt şi Katy Perry.

Îndrăgita cântăreaţă Rihanna îşi uimeşte admiratorii cu o opţiune la care nimeni nu s-ar fi gândit vreodată, mai ales vizionând clipul în care ne asigură că dragostea e doar în mintea noastră („Love on the brain"). Ea a mărturisit că şi-a exprimat dragostea pentru spaţiul interstelar încă de când era copil. Surprinzător sau nu, ea şi-a recunoscut convingerea că există controversaţii omuleţi verzi şi OZN-urile lor bizare. Prin urmare, interpreta se află pe lista de aşteptare Virgin Galactic, în speranţa de a deveni ea însăşi gazdă, pe mult-promisa navă spaţială, pentru „marţienii" pe care nimeni nu i-a cunoscut cu adevărat.

În luna iunie a acestui an Virgin Galactic a primit aprobarea din partea autorităţii de reglementare a siguranţei aviaţiei din SUA pentru a duce oamenii în spaţiu.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU
şi
NICUŞOR DINCĂ

Ştiaţi că...

◆ ...primele observaţii astronomice din ţara noastră au fost făcute de episcopul Ioan Vitez (1408-1462) din Oradea? El a înfiinţat în 1445 cel mai vechi observator astronomic din ţară.

◆ ...fenicienii au fost primii navigatori care au făcut ocolul Africii? Evenimentul s-a petrecut în secolul al VI-lea î.Hr.

◆ ...prima aşezare din Australia a fost oraşul Sydney? A fost fondat de englezi la 26 ianuarie 1788.

◆ ...cel mai înalt vulcan din lume, Aconcagua, are 6.900 metri? Se află la graniţa dintre Argentina şi Chile.

◆ ...prin „strungă" se înţelege o trecătoare îngustă în regiunile de deal sau de munte?

◆ ...gavialul este un crocodil cu botul lung care trăieşte în India?

◆ ...caşava este un vânt rece care bate primăvara în sud-vestul Banatului? Vine dinspre Alpii Dinarici.

◆ ...rafia din America de Sud şi din insulele Oceanului Indian este o plantă cu frunze uriaşe? Acestea ating lungimea de 20 de metri.

Ştiaţi că...

La Valletta

oraşul cavalerilor

Capitala Republicii Malta, oraşul La Valletta este construit pe o peninsulă între două porturi naturale: Marsamxette şi Portul Mare.

Ridicat în secolul al XVI-lea, prezintă multe clădiri din timpul cavalerilor Sfântului Ioan al Ierusalimului, care au condus o lungă perioadă întreaga zonă. Cavalerii, cunoscuţi şi sub numele de Ioaniţi, alcătuiau Ordinul Ospitalierilor fondat în 1099. Era un ordin militar cavaleresc stând iniţial sub semnul cruciadelor, fiind vorba de un grup de călugări veniţi în Ţara Sfântă în timpul evenimentelor pentru a-i ajuta pe bolnavi şi pe credincioşii aflaţi în necaz.

Confirmaţi de papă în 1113, au devenit protectorii celor care porneau la drum lung. După recucerirea oraşului de Saladin în 1187 s-au mutat în Margat, Acra, Cipru şi în cele din urmă în Rhodos unde au rămas mai multă vreme fiind numiţi şi Cavaleri de Rhodos. Insula a fost însă cucerită în 1522 de Soliman Magnificul şi ei au fost din nou obligaţi să plece. În 1530 Carol Quintul le-a oferit Malta în schimbul unui tribut anual simbolic care consta într-un şoim de vânătoare.

Catedrala Sfântului Ioan

Deveniţi Cavaleri de Malta, temuţi pentru puterea lor în lumea creştină au rămas aici până în 1798 când au fost risipiţi în Europa. În tot acest timp şi-au pus puternic amprenta asupra locurilor.

Până la venirea lor singura construcţie importantă de pe locul actualului oraş era un turn cu ceas, nu foarte înalt, construit în 1488. Era dedicat lui Erasmus din Formia (Sfântul Elmo), fiind construit din aragonit. În 1522 a fost demolat de cavaleri şi în locul său a fost ridicată o construcţie mai mare numită Fortul Saint Elmo.

Oraşul a fost fondat în 1522 de marele maestru Jean Parisat de Vallete care a reuşit să apere insula de o eventuală invazie otomană în timpul Marelui Asediu. A fost ridicat în stil baroc având elemente manieriste, neoclasice şi moderne. Adevărată cetate, a fost grav avariat în timpul celui de Al Doilea Război Mondial dar avariile au fost conştiincios remediate şi în 1980 a fost înscris pe lista Patrimoniului Cultural Mondial UNESCO.

Exemplu de arhitectură a fortificaţiilor, La Valletta are împrejur ziduri impunătoare şi şanţuri cu adâncimea de 15 metri. Oraşul are o stradă principală pe care se află cele mai impunătoare clădiri ale cavalerilor şi principale pieţe. În rest toate străzile sunt presărate cu case vechi, biserici şi palate.

Poarta Oraşului

Unul dintre cele mai impresionante edificii din oraş este Palatul Marelui Maestru găzduind în zilele noastre Casa Reprezentanţilor şi Biroul preşedintelui maltez. În interior există numeroase opere de artă, armuri şi documente şi săli remarcabile cum sunt Sala Consiliului Suprem al Cavalerilor sau Galeria Ambasadorilor unde pot fi admirate portretele tuturor Marilor Maeştri şi ale conducătorilor europeni.

Obiectivele turistice sunt numeroase. Trebuie amintite în primul rând Biserica Fecioarei, prima construcţie terminată din oraş cu un dom susţinut de 12 coloane masive şi Catedrala Sfântului Ioan în care se află mormântul ctitorului oraşului. Tot aici este singurul loc din lume unde poate fi admirată capodopera pictorului Carravaggio „Tăierea capului Sfântului Ioan Botezătorul", tablou semnat de artist cu sângele său.

Pot fi admirate de asemenea Poarta Oraşului, Biblioteca Naţională, Sacra Infirmena, un spital în care mâncarea era servită de cavaleri, Palatul Parisio, Muzeul Naţional de Arte Frumoase sau Teatrul Manoel, unul dintre cele mai vechi din Europa.

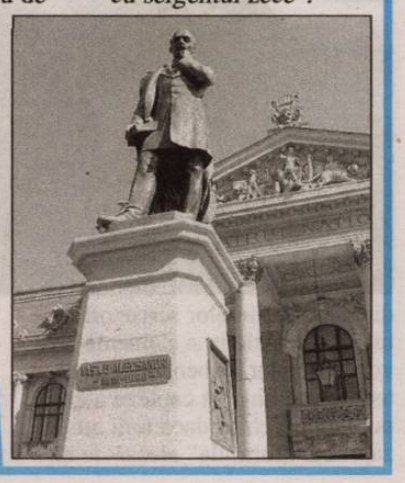
Palatul Marelui Maestru

Vasile Alecsandri la Iaşi

Situată în faţa Teatrului Naţional din Iaşi, edificiul care îi poartă numele, statuia marelui poet şi deschizător de drumuri care a fost Vasile Alecsandri a fost dezvelită la 15 octombrie 1906 la iniţiativa primarului de atunci, Vasile Pogor.

Operă a sculptorului polonez de origine germană Wladimir Hegel, ajutat de maistrul sculptor Gheorghe Boboc, statuia de bronz, ridicată pe un soclu de piatră, îl înfăţişează pe poet în picioare, în redingotă cu o mantie pe umărul drept, căzând până la pământ, cu mâna stângă la bărbie. Pe soclu se află două basoreliefuri înfăţişându-i pe doi dintre eroii legendari ai marelui cărturar: Peneş Curcanul şi Juna Rodica.

La dezvelirea statuii a vorbit prefectul şi omul politic, scriitorul Nicolae Gane (1838-1916) şi a fost organizată o serbare naţională cu invitaţi din toată ţara printre care un grup de ţărani bucovineni în costume naţionale. Una dintre coroane, din partea regimentului vasluian Racova poartă scris pe panglică: „urmaşii celor nouă şi cu sergentul zece".



Pagină realizată de
IRINA STOICA

Simboluri ale umanităţii

Căţelul Pământului

Fiinţă demonică din folclorul românesc, viclean şi locuind sub pământ, Căţelul Pământului este un produs sincretic având la bază mitul grec al Cerberului combinat cu alte personaje cu rol cosmogonic din mitologiile ugro-finice şi uralo-altaice.

În mitologia noastră a devenit divinitate infernală având sălaşul sub cruci din cimitir sau stâlpi funerari. Este paznic al „Lumii de dincolo" orientând sufletele morţilor în prima noapte după sosire. În unele regiuni ale ţării este numit „Ţâncul" sau „Orbetele". Are trupul alungit şi picioarele scurte şi noaptea iese de sub pământ şi latră prin cimitire, pe la morminte, pe la margini de drum, prevestind moartea unor oameni. E nevăzător şi lătratul lui strident este înfiorător.

Îi pedepseşte pe morţii cărora nu li s-a pus sub o formă sau alta în coşciug, banii din vamă. Pentru a-l îmbuna ca să lase în pace sufletul noului sosit, în unele regiuni se aprinde în seara zilei de înmormântare un foc pe mormântul respectiv ca un simbol jertfelnic.

Meteoritul din dormitor

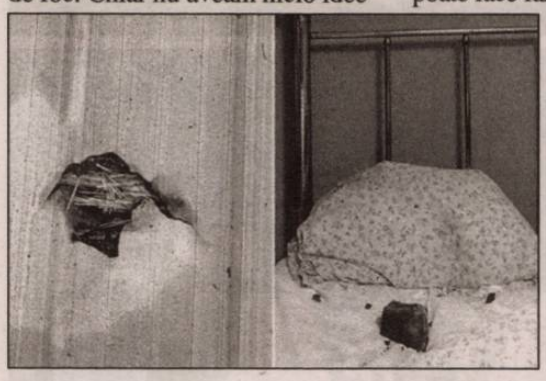
O femeie din oraşul canadian Golden, Columbia Britanică, s-a trezit cu o bucată dintr-un meteorit în pat, care a intrat prin acoperişul casei.

Ruth Hamilton – cum se numeşte protagonista acestei întâmplări – dormea liniştită, întâmplarea petrecându-se spre dimineaţa zilei de 4 octombrie a acestui an. A fost trezită brusc de un zgomot cumplit şi nu înţelegea ce se întâmplă.

„Tremuram şi mă gândeam că vreun infractor a pătruns în locuinţă ori că a tras cineva cu o armă de foc. Chiar nu aveam nicio idee despre ce se petrecea în casa mea", a mărturisit bătrâna pentru ziarul local Victoria News. Abia după ce a aprins lumina, a văzut lângă ea, „odihnindu-se" pe o pernă, o piatră neagră.

Din fericire pentru Ruth, aceasta se oprise la câţiva centimetri de capul său şi nu a rănit-o. În schimb, efectul pe care incidentul l-a avut asupra sa a fost unul cu totul neaşteptat.

„Abia acum îmi dau seama că viaţa noastră se poate face fărâme dintr-odată şi că nici măcar când stai liniştit în patul tău nu ai nicio garanţie că nu se va întâmpla ceva care să te trimită pe lumea cealaltă."



Bucata de rocă spaţială era de dimensiunea unui pumn şi cântărea aproximativ 1,3 kg. Istoria a consemnat un alt exemplu asemănător, în 1954, când o locuitoare a statului american Alabama a fost lovită în timp ce dormea de un meteorit cu o greutate de 3,8 kg. Din fericire, meteoritul a lovit-o pe femeie după ce a ricoşat dintr-un radio, aceasta suferind doar răni uşoare în urma impactului.

Experţii au afirmat că în ciuda faptului că anual mii de meteoriţi „supravieţuiesc" intrării în atmosferă ajungând la sol, există şansa de unu la un milion ca aceştia să ajungă într-o locuinţă.

„Faţa palidă" din apele râului

Oamenii din oraşul spaniol Bilbao, care au ieşit în ziua de 23 septembrie la plimbare pe malurile râului Orvion, au avut o surpriză ce s-a manifestat în moduri diferite – de la curiozitate şi amuzament, până la sperietură şi repulsie. Aceasta s-a întâmplat după ce au observat plutind deasupra apei, faţa unei femei care părea că îşi ţine ochii deschişi, privind către cer, dar având trupul scufundat în apele râului.

Artistul mexican Ruben Orozco a pus în practică un proiect de interes public, mergând pe ideea de a sugera o modalitate de a încuraja dezbaterile referitoare la dezvoltarea durabilă.

Numai că a făcut-o în felul său, exploatând într-un mod artistic resursele estetice ale unei acţiuni mai degrabă „aride" pentru populaţie, câtă vreme ea nu iese din sfera cuvintelor scrise ori rostite, fără a include şi elemente provocatoare. Iar Ruben Orozco a reuşit foarte bine să capteze atenţia publicului, chiar dacă unii au dezaprobat „formula" aleasă de el.

Artistul explică totuşi sensul demersului său: „Scopul este să ne dăm seama că acţiunile noastre ne pot scufunda sau ne pot ţine pe linia de plutire." La rândul lor, reprezentanţii Fundaţiei BBK, cea care finanţează şi promovează proiectul, au comentat foarte succint, dar elocvent: „Aceasta este o imagine a ceea ce s-ar putea întâmpla, dacă vom continua să construim pe modele nesustenabile."

Statuia din fibre de sticlă a fost denumită „Bihar", cântăreşte 120 de kilograme şi a fost instalată în timpul nopţii, pentru a-i lua prin surprindere pe localnicii matinali. Demers pe deplin reuşit de Ruben Orozco.

Cu doi ani în urmă, artistul mexican a mai generat o dezbatere aprinsă, despre viaţa izolată a persoanelor în vârstă, după ce a instalat pe o bancă dintr-un parc al aceluiaşi oraş lucrarea „Invisible Soledad" („Singurătate nevăzută"), înfăţişând o femeie bătrână, care stă tristă şi pare a se gândi la singurătatea ei. Există însă, în toate acestea, mesajul pozitiv că arta va putea să mişte lumea către un viitor presărat cu mai mult optimism.

911 folosit în mod abuziv

Nu e deloc de glumit cu libertăţile fără frontiere de care se bucură din ce în ce mai mult copiii de azi, căci ele pot duce la reacţii legale din partea autorităţilor, atunci când unele nuanţe sunt puse în practică de autorităţi, fără crâcnire.

Şi nu vorbim despre condamnabilele agresiuni şi violenţe ale unor aşa-numiţi taţi şi mame ai minorilor, ci la „interpretări" chiar din partea copiilor, în favoarea lor, îndreptăţiţi să cheme oamenii de ordine atunci când ceva nu le convine.

De pildă, dacă mâncarea pe care i-o puneţi în faţă micului „mofturos" nu e pe placul acestuia, v-aţi gândi cumva că vă paşte o incursiune rapidă a poliţiei prin bucătărie, vizită ce se poate sfârşi cu o amendă?...

Un băiat de 12 ani din Halifax (Noua Scoţie, Canada) a devenit protagonistul unei asemenea întâmplări de pomină, după ce a apelat numărul de urgenţe 911, solicitând ajutorul Poliţiei Regale (RCMP), fiindcă părinţii săi l-ar fi obligat să mănânce o salată care nu-i plăcea! Iar apelul l-a făcut de două ori, ceea ce nu a fost deloc pe placul ofiţerilor RCMP, asaltaţi zilnic de apeluri abuzive.

Atraşi firesc de mirosul unui mic subiect de scandal, reporterii din mass-media locală l-au întrebat – pesemne, în glumă! – pe căpitanul Dal Hutchinson ce fel de salată era cea blamată de ţâncul revoltat.

Omul nu ştia, în schimb şi-a vărsat năduful pe cei care pun mâna pe telefon şi sună la 911 doar fiindcă nu au altceva mai bun de făcut: „Utilizarea necorespunzătoare a serviciului 911 este o problemă pentru toate grupele de vârstă şi implică resurse valoroase, împiedicând intervenţiile pentru situaţii de urgenţă reale."

Poliţia primeşte numeroase asemenea apeluri şi „nu doar copiii folosesc în mod abuziv 911, vedem o mulţime de adulţi care fac asta când nu ar trebui. Cineva ne-a sunat fiindcă nu găsea telecomanda televizorului, iar un părinte a reclamat faptul că fiul lui fusese tuns necorespunzător!".

„Pentru asemenea abuzuri, iresponsabilul apelant poate primi o amendă de până la 500 de dolari. Important este însă şi ca el să înveţe pentru totdeauna o lecţie de civism şi de bun-simţ", a adăugat ofiţerul.

Condamnată pentru fotografiat!

Primul lucru ce suntem tentaţi să-l facem, atunci când ne apare-n cale ceva deosebit de frumos – o floare, un animal, o piatră etc. – este să ne apropiem şi să-l atingem fără a ţine cont de riscuri sau de legislaţia care-l protejează. Un exemplu elocvent îl poate reprezenta întâmplarea prezentată, dar petrecută într-o ţară unde există legi bine formulate în acest sens şi care se aplică, atunci când e cazul!

O tânără de 25 de ani din Statele Unite, pe nume Samantha Dehring, a mers în primăvara acestui an în zona Roaring Mountain din Parcul Naţional Yellowstone, pentru a admira natura. La un moment dat, în parcarea în care se aflau mai mulţi vizitatori a apărut o ursoaică grizzly însoţită de trei pui.

Ceilalţi turişti s-au retras încet în maşinile lor, conform indicaţiilor primite din partea ghidului administraţiei parcului, însă Samantha s-a apropiat şi a fotografiat la mai puţin de 100 de metri familia celor patru sălbăticiuni, ignorând regulile parcului naţional şi potenţialul pericol, deşi ursoaica mamă se apropia de ea.

Din fericire, animalul nu a atacat, dar gestul riscant al femeii nu a rămas nesancţionat. Ea a fost condamnată la patru zile de închisoare şi 1.000 de dolari amendă pentru încălcarea regulamentului Parcului Yellowstone.

„Fauna sălbatică de aici este chiar cu totul sălbatică, parcul nu e o grădină zoologică, unde să poţi admira animalele, stând în deplină siguranţă dincolo de o barieră – a arătat procurorul Bob Murray. Să te apropii de un urs grizzly cu pui e un gest totalmente prostesc. În acest caz, numai un mare noroc face ca acum să vorbim despre turistul Dehring cel prevenit şi sancţionat, şi nu despre un turist mutilat!". Regulamentul interzice apropierea vizitatorilor la mai puţin de 23 de metri de erbivore precum bizonii, elanii sau wapiti şi la mai puţin de 91 de metri de urşi şi lupi. Cunoaştem şi „apetenţa" unor români iresponsabili pentru apropierea de urşii mânaţi de foame pe şosele ori în localităţi, în căutare de hrană. Nu ştim însă dacă asemenea teribilisme au fost sancţionate vreodată în mod legal.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU
şi
NICUŞOR DINCĂ

Actori cu o sută de chipuri

Orice actor îşi doreşte să se identifice, în mintea cinefililor, cu un anumit personaj, dar o asemenea identificare are şi efecte mai puţin plăcute pentru el. Şi aceasta pentru că spectatorii au tendinţa de a-l raporta pe respectivul actor exclusiv la acel rol.

La Hollywood există chiar şi un „arhetip Hathaway" – de la numele actriţei Anne Hathaway, care a jucat în atâtea filme produse de studiourile Disney rolul unor prinţese, încât i-a fost foarte greu să demonstreze fanilor că ar putea interpreta şi altfel de personaje.

Situaţia este valabilă şi pentru artiştii lansaţi în filme western ori în comedii, dar de cele mai multe ori ei au reuşit să-i convingă pe cinefili că pot juca, practic, orice rol, cu la fel de mult talent, fiind practic nişte actori cu o sută de chipuri...

Tom Hanks

La începutul anilor 1980, Tom Hanks s-a lansat în sitcomul „Bosom Buddies". Talentul de comediant l-a recomandat pentru filme precum „Splash", „Petrecerea burlacilor", „Un

sac de bani" sau „Vreau să fiu mare" şi toată lumea credea că Hanks este actorul de comedie perfect şi nu va juca toată viaţa decât în asemenea filme.

A fost nevoie de un curaj uriaş din partea lui (dar şi a producătorilor şi regizorului Jonathan Demme) să-l distribuie în rolul principal în drama „Philadelphia", povestea unui tânăr avocat gay, concediat pentru că avea SIDA. Iar curajul le-a fost răsplătit, întrucât filmul a făcut furori, iar Hanks a obţinut pentru acest rol primul lui premiu Oscar.

Charlize Theron

Recomandată în primul rând de frumuseţea ei sculpturală – a fost fotomodel înainte de a deveni actriţă – Charlize Theron este considerată una dintre cele

mai frumoase femei în viaţă. Tocmai de aceea a fost distribuită adesea în roluri de vampă, de femeie fatală în filme de acţiune sau comedii.

Dar în 2003, regizoarea Patty Jenkins a avut îndrăzneala de a-i propune lui Theron o transformare radicală, iar aceasta a acceptat pariul. Ea a dat viaţă celebrei criminale americane Aileen Wuornos, în filmul „Monstrul".

Pentru a semăna cât mai bine cu personajul ei din realitate, actriţa s-a îngrăşat 15 kilograme şi a început să aibă o înfăţişare neglijentă, îngălată. Transformarea fizică a fost completată de un machiaj special, care a făcut-o să pară ridată, încercănată şi sictirită de viaţă. Dar toate aceste sacrificii aveau să fie răsplătite, căci pentru prestaţia din „Monstrul", Theron a cucerit un Oscar pentru „cea mai bună actriţă în rol principal".

Henry Fonda

După ce a debutat într-un western ca personaj pozitiv, Henry Fonda, o veritabilă legendă a Hollywoodului, a devenit chintesenţa eroului Vestului Sălbatic. Chipeş, curajos, onest, un veritabil aristocrat călare, el a jucat în zeci de filme, impunându-se ca un simbol al

autorităţii morale, decenţei şi bunătăţii umane. Tocmai de aceea, nimeni nu şi l-ar fi imaginat vreodată într-un rol negativ.

Totuşi, regizorul Sergio Leone, inventatorul îndrăgitelor filme din seria „spaghetti western" a avut curajul să-i ofere un astfel de rol, pe care Fonda l-a acceptat fără să clipească.

În „A fost odată în Vest", el îl portretizează pe Frank, un ticălos fără pereche, gata să slujească pe oricine îl plăteşte mai bine. Fanii lui au fost şocaţi, dar au acceptat totuşi alegerea lui, recunoscând că are o versatilitate actoricească ieşită din comun şi este, citând un mare filosof, „dincolo de Bine şi de Rău".

Julie Andrews

Una dintre frumuseţile strălucitoare ale anilor 1960, Julie Andrews se află pe lista foarte scurtă a actorilor recompensaţi cu Oscar încă de la primul lor film. Actriţa britanică a jucat-o pe Mary Poppins în musicalul omonim. Şi, parcă pentru a dovedi că rolurile de gu-

vernantă îi vin „mănuşă", un an mai târziu e a fost Maria în aclamatul musical „Sunetul muzicii".

Se părea că actriţa va da viaţă mereu doar unor personaje inocente, cu glas îngeresc şi o bunătate mai presus de fire. Şi cu toate acestea, ea a avut îndrăzneala să meargă mai departe, acceptând un rol în comedia neagră „S.O.B.", scrisă şi regizată de soţul ei de atunci, Blake Edwards şi apărând chiar topless, spre surprinderea – dar şi încântarea – fanilor care o identificaseră până atunci doar cu seraficele Mary şi Maria...

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

PORTRET

In memoriam

Liliana Tomescu

S-a stins de curând din viaţă, departe de ţară, una dintre cele mai frumoase şi mai talentate actriţe româncе: Liliana Tomescu. Născută la data de 12 august 1929, ea a absolvit Institutul de Artă Dramatică din Bucureşti.

A jucat mai întâi la Cluj, după care a devenit actriţă a Teatrului Armatei (denumit ulterior Nottara), unde a evoluat peste trei decenii, jucând în piese precum „Ciocârlia" de Jean Anouilh şi „Pygmalion" de G.B. Shaw" (500 de reprezentaţii), „Adio, Charlie" (jucat de 870 de ori!) şi „Luna dezmoştenitilor" de Eugene O'Neill, „Henric al IV-lea" de Pirandello, „Schimbul" de Claudel sau „Cinci romane de amor" de Teodor Mazilu, „Cele două orfeline" şi „Bună seara, Domnule Wilde".

A avut ca parteneri de scenă monştri sacri ai teatrului românesc: George Constantin, Ştefan Iordache, Melania Cârje, Gilda Marinescu, Carmen Stănescu şi a jucat sub bagheta unor corifei ai regiei, precum Sanda Manu, Dinu Cernescu, Lucian Giurchescu, George Rafael, Alexandru Bocăneţ.

În anul 1964, ea a primit titlul de „Artistă Emerită", stabilind, în România, un record: cea mai tânără actriţă (35 de ani) care l-a primit vreodată. A jucat, de asemenea, în filme de mare succes, ca „Nu vreau să mă însor", „S-a furat o bombă", „De-aş fi... Harap Alb", „Dimitrie Cantemir".

În anul 1980 a plecat din ţară, stabilindu-se în Suedia, alături de soţul ei, Lucian Muscurel. În anul 1991, a primit în Suedia, de la primăria oraşului Stockholm, titlul de „Cetăţean de onoare" al oraşului, drept recunoaştere a activităţii sale în domeniul învăţământului de teatru.

Artista a revenit în ţara de origine în 2006, când a fost distinsă cu Premiul pentru întreaga activitate artistică de UNITER, cel mai important for teatral din România, transmite ICR. În 2021, a apărut o carte care i-a fost dedicată – monografia „Liliana Tomescu", semnată de Marina Spalas şi Sergiu Cioiu şi publicată de Editura Integral.

Portrete

Celibidache, Malkovich, Miller

Treceam în revistă, săptămâna trecută, câteva amănunte legate de cariera artistică a lui Sergiu Celibidache, după părerea mea, cel mai mare dirijor român din istorie, care, din păcate, pentru că s-a exilat în străinătate, nu a creat o şcoală adevărată de dirijori, motiv pentru care până azi, nimeni nu se revendică din stilul şi personalitatea lui.

La noi continuă să rămână un anonim pentru marele public neinstruit, mult mai avid după starurile de film şi de starletele de muzică decât de artă.

Recunosc, am fost surprins să aflu, din revista de specialitate *Variety*, că actorul american John Malkovich îl va interpreta pe legendarul Sergiu Celibidache în pelicula *Cravata galbenă* (The Yellow Tie), după cum transmite Agerpres.

Aminteam în numărul trecut al revistei că primul film, şi acesta documentar, a fost regizat de fiul dirijorului român, Serge Ioan Celibidachi, înainte de împlinirea a 100 de ani de la naşterea dirijorului, făcut cunoscut în lume prin intermediul Institutului Cultural Român, sub titlul de *Grădina lui Celibidache*.

De data aceasta, filmul dedicat lui Celibidache, care pleacă de la un scenariu scris de Serge Ioan Celebidachi, împreună cu scenaristul şi actorul James Olivier, *Cravata galbenă*, în regia aceluiaşi Serge Ioan Celibidache, se concentrează pe viaţa lui Celibidache „ca unul dintre cei mai controversaţi dirijori ai vremurilor sale, considerat în acelaşi timp genial, dar şi nebun de lumea convenţională a muzicii clasice".

Einstein. Hitchcock. Hemingway. Dali. în interpretarea lui Malkovich

Pelicula urmează să fie filmată în România în primăvara şi vara lui 2022, comemorând astfel 110 ani de la naştere a dirijorului, cu Malkovich în rolul lui Celibidache în perioada lui de maturitate. „Sunt încântat şi onorat că mi s-a dat oportunitatea de a-l interpreta pe dirijorul Sergiu Celibidache", mărturisea Malkovich, „un talent unic şi singular, considerat unul dintre cei mai mari vizionari ai muzicii clasice din secolul trecut. Portretizarea lui în anii de maturitate va fi o călătorie provocatoare şi fascinantă pentru mine". *The Yellow Tie* este o coproducţie internaţională între România, prin Oblique Media Film, şi Marea Britanie, prin Celi Films, produs de Adela Vrînceanu Celebidachi, Cristina Dobriţoiu, Titi Rădoaie şi James Olivier.

M-am întrebat de ce Malkovich în rolul lui Celibidache şi am găsit o posibilă concordanţă.

Cunoscutul artist fotograf Sandro Miller, împreună cu vechiul lui prieten şi legendă hollywoodiană John Malkovich, au realizat în 2014 un proiect numit „Malkovich, Malkovich, Malkovich: Omagiu pentru maeştrii fotografi".

După ce a lucrat mai mult de 30 de ani în fotografie comercială, Miller şi-a descoperit libertatea şi inspiraţia de a întreprinde un proiect artistic personal, aducând un tribut atât fotografilor care l-au influenţat şi inspirat, cât şi talentatului personaj cameleonic, John Malkovich însuşi. În ce constă frumuseţea proiectului comun? În recrearea unor fotografii realizate de-a lungul vremii de mari artişti fotografi, avându-l în rolul artistului fotografiat din original pe... Malkovich.

Proiectul este o dovadă a talentului de fotograf a lui Miller, în fiecare cadru recreat el respectând cu stricteţe lumina, starea de spirit şi compoziţia imaginilor originale. Puterea de sugestie, simţul detaliului şi emoţia actorului Malkovich sunt cheia care au transformat vechile fotografii în opere de artă contemporane.

Fotografiile rezultate arată dexteritatea lui Malkovich de a reproduce emoţiile transmise de aceste mari personalităţi fără să se forţeze, lăsându-ne uimiţi, amuzaţi, intrigaţi...

GEORGE CUŞNARENCU

„Gestionarea" alergiilor

Alergiile la domiciliu sunt o cauză importantă a bolilor la toate grupele de vârstă. Cu toate acestea, există modalităţi şi mijloace simple de a le evita.

Măsuri generale

● Încurajaţi-i pe toţi să-şi şteargă picioarele şi să scoată hainele de exterior. Lăsaţi orice lucru care trebuie spălat să fie introdus direct în maşina de spălat.

● Alegeţi o pardoseală simplă, lemn de esenţă tare sau linoleum şi ştergeţi-o săptămânal.

● Păstraţi ferestrele închise şi utilizaţi aerul condiţionat pe tot parcursul sezonului

de febră a fânului, curăţaţi mucegaiul şi condensul.

● Folosiţi perdele din bumbac sau sintetice. Dacă preferaţi jaluzelele, utilizaţi tipuri de role realizate din material lavabil.

● Folosiţi mobilier fără tapiţerie, fără îndoituri şi curbe.

● Păstraţi blaturile şi toate suprafeţele vizibile libere, astfel încât să minimizaţi acumularea de praf şi să faceţi curăţarea mai uşoară.

● Evitaţi sobele pe lemne şi folosiţi în schimb gaz natural.

● Curăţaţi toate suprafeţele cu o cârpă umedă, purtând o mască de praf.

● Nu fumaţi şi nu permiteţi fumatul în interiorul casei.

● Spălaţi animalele de companie săptămânal şi paturile acestora, în fiecare lună.

● Dacă utilizaţi un produs de curăţare sau insecticid care nu este natural, porniţi aparatul de aer condiţionat sau deschideţi ferestrele dacă nu este sezonul febrei fânului.

● Petreceţi afară cât mai mult timp posibil şi păstraţi ferestrele deschise cât de mult puteţi.

În dormitor

● Când vă alegeţi patul, asiguraţi-vă că saltelele şi pernele au umpluturi sintetice. Evitaţi lâna sau penele.

● Alegeţi huse rezistente la acarieni pentru toate aşternuturile.

● Spălaţi toate cearşafurile, feţele de pernă şi păturile la 70ºC sau mai mult, o dată pe săptămână şi folosiţi înălbitor de clor în spălare (ucide acarienii şi ouăle lor şi distruge mucegaiul).

● Nu lăsaţi animalele de companie să se joace cu jucăriile copiilor, păstraţi jucăriile departe de paturile copiilor şi spălaţi-le când spălaţi aşternutul.

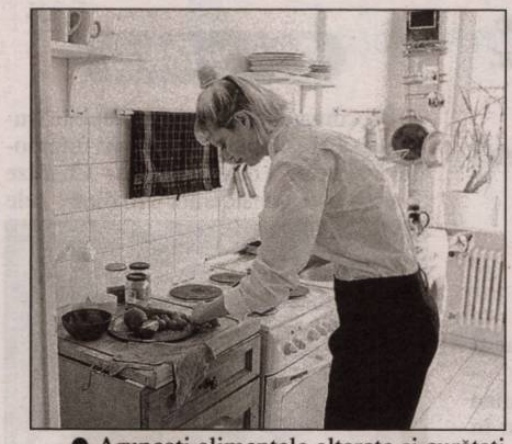
● Înlocuiţi pernele şi saltelele la fiecare 5 şi respectiv 10 ani.

În bucătărie

● Instalaţi o hotă pentru a elimina fumul şi umezeala.

● Ştergeţi zilnic blaturile de bucătărie cu detergent.

● Frecaţi chiuveta şi bateriile zilnic pentru a ţine departe mucegaiul.



● Aruncaţi alimentele alterate şi curăţaţi garniturile mucegăite ale uşii frigiderului.

● Păstraţi alimentele în recipiente sigilate.

● Mâncarea trebuie consumată numai în bucătărie. Acest lucru menţine restul casei ferit de gândaci şi alte insecte.

● Curăţaţi bine coşul de gunoi şi asiguraţi-vă că este rezistent la insecte.

● Dacă vedeţi insecte, folosiţi capcane, momeli otrăvitoare sau acid boric.

● Evitaţi pesticidele, dacă cineva din casă are astm.

În baie

● Aerisiţi bine baia pentru a evita mucegaiul.

● Folosiţi pardoseală simplă sau covoare lavabile.

● Folosiţi pentru pereţi faianţă sau vopsea lavabilă şi ştergeţi-o zilnic.

● Păstraţi duşul, perdelele, robinetele şi carcasa curate şi uscate, pentru a evita mucegaiul.

● Spălaţi şi uscaţi covoraşele săptămânal.

● Reparaţi scurgerile, pentru a evita umezeala nedorită.

O infecţie potenţial letală

Tetanosul este o boală infecţioasă care poate pune viaţa în pericol şi se transmite de obicei prin expunerea la mediu. Simptomul caracteristic îl reprezintă contracţiile musculare, de obicei prezente iniţial în maxilar. Fără tratament, este posibil ca 25% dintre persoanele cu infecţie să moară, însă există şi o vaccinare împotriva tetanosului, care permite prevenirea.

Tetanosul este cauzat de bacteria *Clostridium tetani*, care se găseşte în sol, praf şi gunoi de grajd ca spori, dar poate exista oriunde în mediu. Infecţia poate apărea când o rană (o tăietură, o puncţie profundă) este expusă bacteriei. De obicei, durează aproximativ 3-10 zile pentru ca simptomele să devină evidente după expunerea la bacterii, dar perioada de incubaţie poate fi de până la trei săptămâni.

Semnele tetanosului pot include: ■ rigiditatea muşchilor maxilarului şi a gâtului; ■ dificultate la înghiţire; ■ rigiditate musculară a stomacului; ■ spasme musculare; ■ transpiraţie; ■ febră; ■ scaune cu sânge şi/sau diaree; ■ tahicardie. De asemenea, este posibil ca fracturile osoase, în special ale coloanei vertebrale, să apară ca urmare a infecţiei cu tetanos şi a contracţiilor musculare.

Imediat după apariţia plăgii şi posibila expunere la bacterii, înainte ca infecţia să devină simptomatică, este important să se cureţe bine rana. Victima trebuie să primească apoi o injecţie cu imunoglobulină tetanică; antibioticele pot fi, de asemenea, utilizate în unele cazuri pentru a ajuta la prevenirea răspândirii bacteriene.

Pentru pacienţii simptomatici, anticonvulsivantele sunt de obicei necesare pentru controlul spasmelor musculare. În plus, medicamentele relaxante musculare sunt utilizate pentru a aborda simptomele rigidităţii musculare. În unele cazuri, un ventilator poate fi necesar pentru a ajuta pacienţii cu dificultăţi de respiraţie şi medicul poate opta pentru îndepărtarea chirurgicală a zonei din jurul plăgii originale, pentru a eradica o mare parte din bacterii.

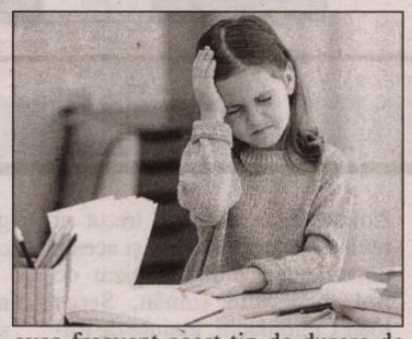
Durerile de cap la copii şi adolescenţi

Pe măsură ce copiii se apropie de adolescenţă, frecvenţa durerilor de cap tinde să crească. Înainte de pubertate, la băieţi se înregistrează o frecvenţă mai mare decât la fete. Raportul însă se inversează după debutul pubertăţii. Cel mai adesea, această problemă frustrantă nu este gravă, deşi până la 8 din 10 adolescenţi pot avea cel puţin o durere de cap într-o lună.

Majoritatea acestor dureri de cap sunt consecinţele stilului de viaţă şi ale stresului, dar pot fi şi simptome ale unor afecţiuni precum infecţii, răceală sau gripă. Durerile de cap care apar în timpul copilăriei şi adolescenţei sunt adesea mai scurte şi diferite de cele care apar în timpul maturităţii.

Durerile de cap de tip migrenă sunt severe şi episodice, însoţite de vărsături, greaţă şi sensibilitate la zgomot şi lumină. Acestea se manifestă în mod pulsatil şi de obicei numai pe o parte a capului. Cu toate acestea, se poate ca o migrenă să se manifeste pe ambele părţi ale capului.

Durerile de cap tensionale pot apărea zilnic sau periodic şi nu includ simptomele asociate cu migrenele. Ele apar din cauza contracţiei sau rigidizării muşchilor capului sau gâtului. Aceste dureri de cap sunt descrise ca fiind plictisitoare şi sunt simţite de obicei pe ambele părţi ale capului, iar în unele cazuri, şi în spate, şi în faţă. Copiii care se confruntă cu presiune, anxietate sau depresie acasă sau la şcoală, cu fenomenul numit bullying (agresiuni şi violenţe verbale, fizice, psihice repetate) pot



avea frecvent acest tip de durere de cap.

Unii factori vinovaţi de aceste probleme sunt ciocolata, cofeina, îndulcitorii artificiali, mesele ratate, somnul inadecvat şi stresul.

Tratarea cefaleei care apare ocazional poate implica analgezice fără prescripţie medicală. Acestea nu trebuie suprautilizate, deoarece pot provoca dureri de cap. Durerile de cap de tip migrenă nu au un tratament cunoscut, iar identificarea declanşatorului este cea mai importantă.

Copiii cu antecedente de convulsii, leziuni ale capului şi alte simptome neurologice şi sistemice pot necesita evaluări suplimentare şi teste efectuate pentru a identifica dacă există vreo patologie de bază.

PE SCURT

despre sănătatea dumneavoastră

Astmul şi dieta

Diferite tipare dietetice au efecte pozitive sau negative asupra riscului de a dezvolta astm, controlul simptomelor şi exacerbărilor şi deteriorarea funcţiei pulmonare. Grăsimile saturate ridicate şi aportul scăzut de fibre sunt asociate cu inflamaţia crescută a căilor respiratorii.

În schimb, fructele şi legumele par să scadă inflamaţia căilor respiratorii. Dieta occidentală conţine, în general, cantităţi mari de cereale rafinate, carne roşie, mâncăruri procesate şi rapide, zahăr şi produse lactate. Această dietă este pro-inflamatorie din cauza lipsei de antioxidanţi şi a nivelurilor ridicate de grăsimi saturate. În schimb, dieta mediteraneană (cantităţi mari de fructe, legume, cereale integrale, fructe de mare) conţine numeroşi nutrienţi antiinflamatori.

Alimente benefice: *● Antioxidanţii, precum vitaminele A, C şi E, reduc inflamaţia pulmonară care rezultă din deteriorarea celulară de către radicalii liberi. Surse: fructe şi legume. ● Vitamina D reduce riscul ca pacienţii să dezvolte astm bronşic sever. Surse: lapte, ouă, peşte şi soare. ● Acizii graşi omega-3 pot ajuta la reducerea simptomelor astmului. Surse: peşte de apă dulce, nuci, seminţe.*

Alimente de evitat: *● Grăsimile saturate duc la creşterea inflamaţiei căilor respiratorii activate imunitar. Surse: fast-food, brânzeturi. ● Sulfiţii (conservanţii) şi sodiul pot declanşa simptome de astm. Surse: vin, fructe uscate, murături, creveţi şi sare.*

Alergiile alimentare prezintă un risc mult mai mare la bolnavii de astm. Când sistemul imunitar detectează un alergen alimentar, eliberează histamină, care provoacă simptomele unei reacţii alergice.

De asemenea, poate declanşa simptome asemănătoare astmului, precum respiraţia şuierătoare, tuse şi dificultăţi de respiraţie şi poate duce la un atac de astm care pune viaţa în pericol. Prin urmare, este important ca pacienţii cu astm să evite orice alimente la care sunt alergici. De asemenea, persoanele astmatice au rate mai mari de obezitate.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Fragilitatea (fraility), un sindrom multifactorial şi multifuncţional tratat de medicina energo-informaţională

În ultimele două decenii sindromul vârstnicilor, fragilitatea (fraility), în domeniul geriatriei a câştigat tot mai mult teren de cercetare. Adesea, simptome ca scăderea în musculatură (sarcopenie), scăderea densităţii osoase (osteopenia), slăbiciunea, scăderea memoriei sunt asociate cu deficite cognitive.

Scăderea potenţialului energetic al organismului se datorează unui complex biologic care duce la o fragilitate progresivă pe toate sistemele corpului. Omul începe să nu se mai descurce singur, are nevoie de susţinere, de ajutor.

Fragilitatea este o stare a corpului la o vârstă mai înaintată, nu este o boală în sine. Fragilitatea se întâlneşte în cea mai mare parte la seniorii care nu mai au rezerve energetice corporale.

Medicina energo-informaţională este în măsură să regleze bazinul energetic al corpului, să autoregleze corpul şi să readucă balanţa energetică în echilibru, desigur după potenţialul corpului.

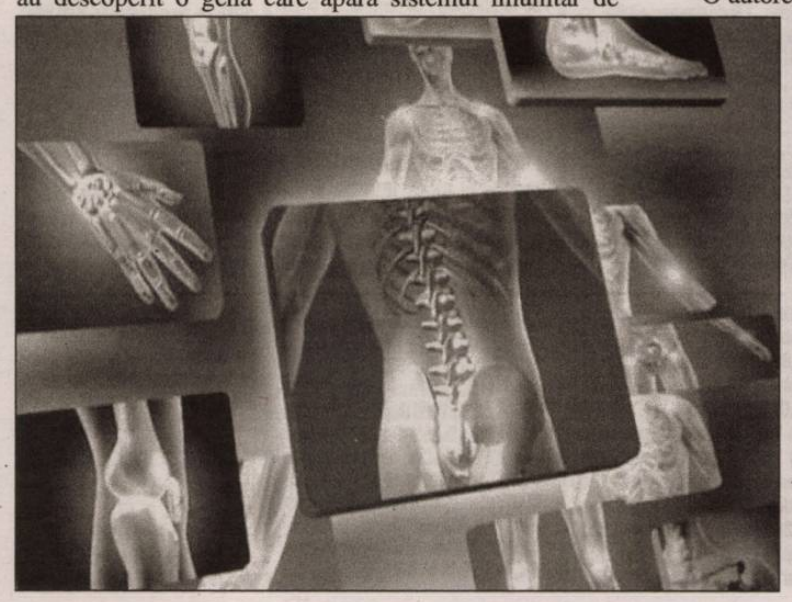
Atunci când bazinul energetic din organism are rezerve poate face faţă diferitelor „şocuri" cu care se întâlneşte corpul.

Modelul Phaenotyp de geriatrie din SUA (Linda P. Fried) enumeră cinci criterii după care se poate constata dacă fenomenul fragilităţii s-a instalat:

- seniorul pierde peste 3 kilograme în decursul unui an;
- seniorul simte că nu mai poate rezolva aşa de repede multe lucruri şi oboseşte imediat;
- masa musculară începe să scadă şi nu mai are putere;
- mersul devine nesigur şi are mereu sentimentul că se pierde;
- scade enorm interesul pentru activităţile la care este solicitat psihicul.

Urmările acestui fenomen sunt riscul căderii şi al fracturilor, activităţile zilnice devin tot mai greu de rezolvat până la neputinţă, mişcarea devine tot mai greoaie, infecţiile apar tot mai des şi vindecarea devine tot mai lentă, persoana devine tot mai vulnerabilă, activitatea creierului începe să scadă (memoria). Specialiştii în geriatrie spun că lipsa mişcării duce la scăderea capacităţilor cognitive, fenomen numit „Brain-Muscle-Loop". Există o legătură directă între activitatea fizică şi capacitatea spirituală.

Cercetătorii de la Universitatea din Bonn (Germania) au descoperit o genă care apără sistemul imunitar de



îmbătrânire, genă care se moşteneşte. Această genă se formează deja în embrion şi rămâne activă şi după naştere. Activitatea ei încetineşte, iar imunitatea are desigur de suferit.

O autoreglare energetică a corpului şi o repunere a comunicării energetice la nivel de celulă, organ, sistem este o modalitate de terapie modernă, oferită de medicina energo-informaţională, care are la bază fizica cuantică. O fizică prezentă tot mai mult în toate domeniile de cercetare, cu precădere în cele neurobiologice.

Cei care suferă de o aşa-zisă imunosenescenţă, se pot îmbolnăvi mult mai repede cu diferite forme de infecţii sau boli ca Alzheimer, cancer. Desigur, mulţi cercetători îşi pun întrebarea de ce scade aşa masiv sistemul imunitar cu înaintarea în vârstă. Celulele stem din sânge au capacitatea să se reînnoiască. O dată ce corpul este asigurat cu destule celule de sânge stem, ele intră într-un fel de „somn adânc" şi sunt trezite atunci când organismul are nevoie din nou de o „injecţie" cu celule stem. Se pare că structura măduvei spinării se modifică o dată cu vârsta şi semnalele de activare a celulelor stem din sânge nu mai funcţionează la capacitatea necesară. Cu riscul că mă repet, nu pot să nu subliniez aici importanţa autoreglării energetice a corpului, tratamente oferite de medicina energo-informaţională.

Bariera creierului devine mai permeabilă, de asemenea, cu înaintarea în vârstă, dând posibilitate unor noxe toxice să pătrundă în creier, fenomen ce duce la îmbolnăviri neurodegenerative.

Prin articolele pe care le scriu pentru cititori, sper să vă trezesc interesul pentru medicina energo-informaţională. Informaţia îl face pe om mai puternic. Vorbesc despre o metodă modernă de tratament fără medicamente, fără durere, care se adresează atât copiilor, cât şi celor adulţi, indiferent de vârstă. Cititorii să înţeleagă rolul MAJOR al prevenţiei în sănătate.

FLORICA MUNTEANU,
specialist în medicina energo-informaţională, membră a Societăţii Naturiştilor din Germania, membră BIT (Biorezonanz International Therapy), psiholog

Pentru mai multe informaţii accesaţi:
www.dermavital-med.ro
Telefon: 021.322.40.04 / 0731.871.968

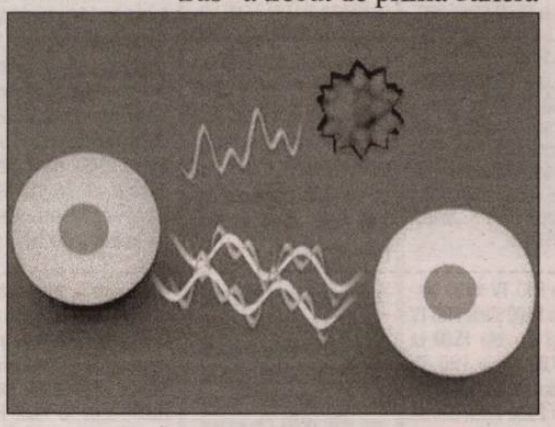
CONTACT: DermaVital Bucureşti, Calea Vitan nr. 28, sector 3

PUBLICITATE

Nou la DermaVital – cardul cu terapia 4W

Cardul activează 4 straturi energetice în formă de cerc, în jurul imunităţii înnăscute.

Omul modern de astăzi, persoanele care au mai multe afecţiuni cronice, care au făcut sau fac chimioterapie sau radioterapie, au fisuri energetice în imunitatea înnăscută, chiar şi copiii au de multe ori dereglări energetice.



Sistemul imunitar înnăscut este principala linie de apărare împotriva intruşilor (bacterii, virusuri), într-o formă nespecifică.

Sistemul imunitar înnăscut intră în acţiune când un „intrus" a trecut de prima barieră a sistemului imunitar dobândit şi a fost memorat de către acesta.

Testele făcute după acest set de terapii au confirmat neutralizarea frecvenţelor patologice emise de virusuri, de bacterii.

TERAPIA 4W
– zidurile de apărare ale imunităţii înnăscute!

Terapia 4W se execută în 4 zile la rând, durează aproximativ 1 oră, nu doare, nu are efecte secundare.

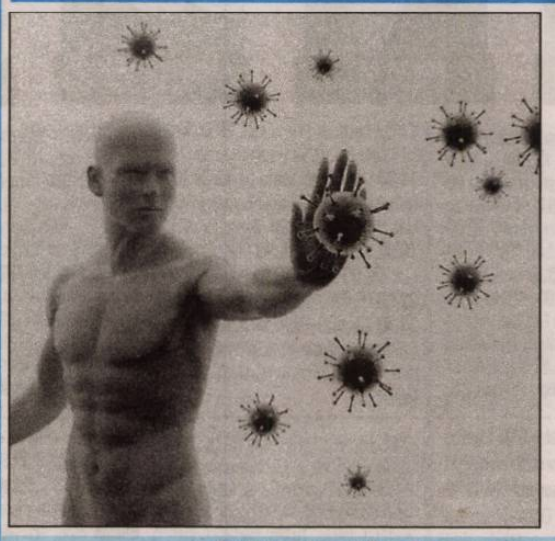
4 şedinţe (640 ron), acum la 500 ron, care pot fi achitaţi în 2 rate.

dermaVITAL covid -19

tel 0731.871.968 / 021.322.40.04

www.dermavital-med.ro

NOU!! – card de terapii post Coronavirus!



Centrul German DermaVital vă pune la dispoziţie atât tratamente Post Covid de prevenire a sechelelor ce pot apărea după infecţia cu Covid-19, cât şi tratamente Post Vaccin pentru neutralizarea efectelor secundare ale vaccinului.

Pentru mai multe informaţii accesaţi:

www.dermavital-med.ro
Telefon: 021.322.40.04 / 0731.871.968

PUBLICITATE

Revista „Magazin" nu îşi asumă responsabilitatea privind eficacitatea acestor terapii!

LUNI – 1 noiembrie

TVR 1
7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.05 2 x 65 (r) 10.15 Omul și timpul (r) 10.45 Serial (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Dr. Chiotea 14.00 Telejurnal 15.10 Maghiara de pe unu 17.00 România 9 18.00 Vorbește corect! (r) 18.15 Serial: „Secretele de la palat" 20.00 Telejurnal 21.00 Referendum cu Mihai Rădulescu 22.50 Serial: „Jocurile timpului" 0.10-5.55 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Serial: „Vlad" 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „The Equalizer" (r) 2.00 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 16.30 Acces direct 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Asia Express – Drumul împăraților 0.00 Observator 0.30 Film: „Speed 2: Croazieră infenală" (r) 3.00 În puii mei (r) 3.30 Acces direct (r) 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Flash! Monden (r) 11.30 Lumea pe val 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Hai cu fetele! 16.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Alege rețeta națională cu Horia Vîrlan 22.00 Focus 22.30 Starea Nației 23.30 Exclusiv VIP (r) 1.30 Alege rețeta națională cu Horia Vîrlan (r) 3.30 Hai cu fetele! (r) 4.30 Focus (r) 6.00 Starea Nației (r).

PRO 2
5.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Băiatul meu" (r) 9.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Serial: „Băiatul meu" (r) 14.00 Serial: „Nu te-am uitat" (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Nu te-am uitat" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" 21.30 Serial: „Băiatul meu". Cu: Nazan Kesal 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

TVR 2
7.00 Case și idei (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Repere sacre 9.00 Serial: „Cireșarii" (ep.1) 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităților 13.30 Fără prejudecăți (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Serial: „Cireșarii" (r) 16.00 Serial: „Doctor Quinn" 17.00 România... în bucate 17.30 Case și design: transformarea 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.00 Câștigă România! 21.00 Rețeaua de idoli 22.00-23.00 Reluări 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.00 Reluări.

PRO CINEMA
5.45 La Măruță (r) 7.45 Film (r) 9.30 Serial: „La Bloc" (r) 12.00 Film: „Spanglish" (r) 14.45 Film: „C.I. Ape" (r) 16.30 Film: „Buddy" (SUA, 1997). Cu: Rene Russo 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „În bătaia puștii" (SUA, 1993). Cu: Clint Eastwood, John Malkovich 23.00 Film: „Nu e loc de iertare" (SUA, 2014). Cu: Mads Mikkelsen, Jeffrey Dean Morgan 0.45 Film: „În bătaia puștii" (r) 3.15 La Măruță (r) 4.45 Serial: „La bloc" (r).

MARȚI – 2 noiembrie

TVR 1
7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.05 2 x 65 (r) 10.15 #Creativ (r) 10.45 Serial (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Dr. Chiotea 14.00 Telejurnal 15.10 Maghiara de pe unu 17.00 România 9 18.00 Vorbește corect! (r) 18.15 Serial: „Secretele de la palat" 20.00 Telejurnal 21.00 Tema zilei 22.10 Film: „Weekend cu spioni" (SUA, 1983). Cu: Rutger Hauer, John Hurt 0.00 Serial: „Obsesia Evei" 0.55-6.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Căsătoriți pe nevăzute 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Categoria grea în acțiune" (SUA, 2012). Cu: Salma Hayek, Kevin James 2.00-5.00 Reluări.

antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 16.30 Acces direct 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Asia Express – Drumul împăraților 0.00 Observator 0.30 X Factor (r) 3.00 Observator (r) 3.45 Acces direct (r) 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele! (r) 11.00 Flash! Monden (r) 11.30 Sănătate cu stil (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Hai cu fetele 16.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Florin Călinescu Show 22.00 Focus 22.30 Starea Nației 23.30 Exclusiv VIP (r) 1.30 Florin Călinescu (r) 3.30 Hai cu fetele! (r) 4.30 Focus 6.00 Starea Nației (r).

PRO 2
5.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Băiatul meu" (r) 9.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Serial: „Băiatul meu" (r) 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Nu te-am uitat" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" 21.30 Serial: „Băiatul meu" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

TVR 2
7.00 Case și design: transformarea (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Memorialul Durerii (r) 9.00 Serial: „Cireșarii" 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Cap compas (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Serial: „Cireșarii" (r) 16.00 Serial: „Doctor Quinn" 17.00 România... în bucate 18.00 Handbal: România – Georgia 20.00 Câștigă România! 21.00 Destine ca-n filme 22.00-23.00 Reluări 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-6.00 Reluări.

PRO CINEMA
5.45 La Măruță (r) 7.45 Film: „La timp pentru Crăciun" (SUA, 2015) 9.45 Serial: „La Bloc" (r) 12.15 Film: „Buddy" (r) 14.00 Film (r) 16.00 Film: „Crimă la conac" (SUA, 2017). Cu: Gillian Anderson, Glenn Close 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Fața terorii" (SUA, 2004). Cu: Ricky Schroder 22.30 Film: „Ispita" (SUA, 2004). Cu: Natalie Portman, Jude Law 0.30 Film: „Face of Terror" (r) 2.30 La Măruță (r) 4.00 Serial: „La Bloc" (r).

MIERCURI – 3 noiembrie

TVR 1
7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.00 Vorbește corect! (r) 10.15 Fan/Fun urban (r) 10.45 Serial (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Dr. Chiotea 14.00 Telejurnal 15.10 Conviețuiri 17.00 România 9 18.00 Handbal: CSM București – Măgura Cisnădie 20.00 Telejurnal 21.00 Tema zilei 22.00 Adevăruri despre trecut 22.30 Frontul de acasă 23.00 Breaking Fake News 0.00 Serial: „Obsesia Evei" 0.55-6.00 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Visuri la cheie 22.30 Pe bune?! 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Timp limită" (SUA, 2016). Cu: Vince Vaughn, Hailee Steinfeld 2.00 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 16.30 Acces direct 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Asia Express – Drumul împăraților 0.00 Observator 0.30 Prețul cel bun (r) 1.45 Revizie tehnică 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 10.30 Flash monden (r) 11.30 Chef Dezbrăcatu (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Hai cu fetele 16.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Florin Călinescu Show 22.00 Focus 22.30 Starea Nației 23.30 Exclusiv VIP (r) 1.30 Florin Călinescu Show (r) 3.30 Hai cu fetele! (r) 4.30 Focus (r) 6.00 Starea Nației (r).

PRO 2
5.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Băiatul meu" (r) 9.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r)Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Serial: „Băiatul meu" (r) 14.00 Serial: „Nu te-am uitat" (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Nu te-am uitat" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" 21.30 Serial: „Băiatul meu" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

TVR 2
7.00 Case și design: transformarea (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Ferma (r) 9.00 Serial: „Cireșarii" 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Sănătate cu de toate (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Serial: „Cireșarii" 16.00 Serial: „Doctor Quinn" 17.00 România... în bucate 17.30 Case și design: transformarea 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „Pe creasta valului" (Regatul Unit, 1995) 23.00 Serial (r) 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.10 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 La Măruță (r) 8.15 Film: „Buddy" (r) 10.15 Serial: „La Bloc" (r) 12.30 Film: „Honeymoon in Vegas" (r) 14.30 Film: „50 First Dates" (r) 16.30 Film: „Un cățel în cupele europene" (SUA, 2004) 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „The Walk: Sfidează limitele" (SUA, 2015). Cu: Joseph Gordon-Levitt 23.00 Film: „Monstrul din Lake Placid: Ultimul capitol" (SUA, 2012) 0.45-4.45 Reluări.

RUTGER HAUER
– marți, 22.10 –

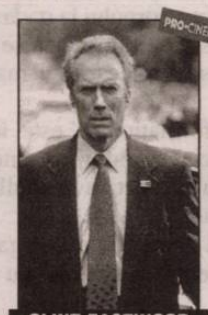
HAILEE STEINFELD
– miercuri, 0.00 –

TOM HARDY
– duminică, 17.00 –

SUSAN DEY
– joi, 21.10 –

GEORGE MIHĂIȚĂ
– vineri, 1.00 –

NAZAN KESAL
– luni-duminică, 21.30 –



CLINT EASTWOOD
– luni, 20.30 –

„MAGAZIN" nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

JOI – 4 noiembrie

TVR 1
7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.00 Vorbește corect! (r) 10.15 Adevăruri despre trecut (r) 10.45 Discover Romania (r) 11.00 Dosar Romania (r) 12.30 Parlamentul României 13.00 Vreau să fiu sănătos! 14.00 Telejurnal 15.10 Akzente 17.00 România 9 18.00 Vorbește corect! (r) 18.15 Serial: „Secretele de la palat" 20.00 Telejurnal 21.00 Tema zilei 22.00 P.C.R. – 100 de ani 23.00 Nocturne 0.00 Serial: „Obsesia Evei" 0.55-6.00 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Masked Singer România 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Greta" (SUA, 2018). Cu: Chloë Grace Moretz, Maika Monroe, Isabelle Huppert 2.00 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 16.30 Acces direct 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Serial: „Adela" 23.00 Observator 23.30 Asia Express – Drumul împăraților (r) 3.00 În puii mei 3.30 Acces direct (r) 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 10.30 Flash monden (r) 11.30 Chef Dezbrăcatu (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Hai cu fetele 16.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Florin Călinescu Show 22.00 Focus 22.30 Starea Nației 23.30 Exclusiv VIP (r) 1.30 Florin Călinescu Show (r) 3.30 Hai cu fetele! (r) 4.30 Focus (r) 6.00 Starea Nației (r).

PRO 2
5.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Băiatul meu" (r) 9.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Serial: „Băiatul meu" (r) 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Totul pentru iubire" (ep.1) 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" 21.30 Serial: „Băiatul meu" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

TVR 2
7.00 Case și design: transformarea (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Rețeaua de idoli (r) 9.00 Serial: „Cireșarii" 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Natură și aventură (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Serial: „Cireșarii" 16.00 Handbal: Gloria Buzău – Dunărea Brăila 17.00 România... în bucate 17.30 Case și design: transformarea 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „Umbre în deșert" (SUA, 2009). Cu: Susan Dey 23.00 Toamna amintirilor 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.00 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 Serial (r) 6.45 Film: „Crooked House" (r) 9.00 Serial: „La Bloc" (r) 11.30 Film (r) 14.00 Film: „Robin Hood: Bărbați în izmene" (r) 16.00 Film: „Joe și Max" (SUA, 2002). Cu: Peta Wilson, Leonard Roberts 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Cruciatul" (SUA, 2005). Cu: Andrew McCarthy 22.30 Film: „Gangster american" (SUA, 2007) 1.45 Film: „Crusader" (r) 3.45 Film: „The Salvation" (r).

VINERI – 5 noiembrie

TVR 1
7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.00 Vorbește corect! (r) 10.15 Frontul de acasă (r) 10.45 Serial (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.00 Eu pot! 14.00 Telejurnal 15.10 Opre Roma 16.00 EURO polis 17.00 Cooltura 17.30 Banii tăi 18.00 Vorbește corect! (r) 18.10 Serial: „Pictorul de la curte" (ep.1) 20.00 Telejurnal 21.00 Tema zilei 22.10 Film: „Călugăr antigloanț" (SUA, 2003). Cu: Chow Yun-Fat, Seann William Scott 0.00 Creativ 0.30 Fan/Fun urban 1.00-5.30 Reluări.

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 SuperStar România 23.30 Film: „Într-o relație cu telefonul meu" (SUA, 2019). Cu: Rose Byrne, Adam Devine 1.15 Pe bune?! (r) 2.00 Serial: „Las Fierbinți" (r) 4.00 Vorbește lumea (r).

antena 1
6.00 Observator 9.00 Divertisment: 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 16.30 Acces direct cu Mirela Vaida 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 X Factor 23.00 eXtra Factor 23.15 Asia Express – Drumul împăraților (r) 3.30 Acces direct (r) 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 10.30 Flash monden (r) 11.30 Chef Dezbrăcatu (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Hai cu fetele 16.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Cronica Cârcotașilor 22.00 Serial: „Secretele președintelui" 23.00 00 Florin Calinescu Show (r) 1.00 Film: „Omul zilei" (România, 1997). Cu: George Mihăiță, Ștefan Iordache 3.30-6.00 Reluări.

PRO 2
5.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Băiatul meu (r) 9.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Serial: „Băiatul meu" (r) 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Totul pentru iubire" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" 21.30 Serial: „Băiatul meu" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

TVR 2
7.00 Case și design: transformarea (r) 7.30 România... în bucate 8.00 Destine ca-n filme (r) 9.00 Serial: „Cireșarii" 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităților 13.30 Pescar hoinar (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Serial: „Cireșarii" (r) 16.00 Serial: „Doctor Quinn" 17.00 România... în bucate (r) 17.30 Case și design: transformarea 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.00 Gala umorului 22.00-6.00 Reluări.

PRO CINEMA
5.15 La Măruță (r) 7.15 Film: „Joe & Max" (r) 9.30 Serial: „La Bloc" (r) 12.00 Film (r) 14.00 Film: „Echipa de bob" (SUA, 1993) 16.00 Film: „În căutarea fericirii" (SUA, 2006). Cu: Will Smith, Thandiwe Newton 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Aurul negru" (SUA, 2011). Cu: Mark Strong, Antonio Banderas 23.15 Film: „Bărbatul perfect" (SUA, 2015). Cu: Sanaa Lathan, Morris Chestnut 1.15 Film: „Black Gold" (r) 3.45 La Măruță (r) 5.15 Serial: „La Bloc" (r).

SÂMBĂTĂ – 6 noiembrie

TVR 1
7.00 Tezaur folcloric (r) 8.00 Teatru: „Dănilă Prepeleac" de Ion Creangă 8.30 Vorbește corect! (r) 9.00 1, 2, 3 și afli tot ce vrei! (r) 9.35 Vreau să fiu sănătos! 10.30 #secreteleplantelor 11.00 Europa mea 11.30 Lumea azi 12.00 Ai luat plasă! 13.00 Exclusiv în România (r) 13.45 Discover Romania (r) 14.00 Telejurnal 14.30 Ora Regelui 15.30 Concert Maria Dragomiroiu (r) 17.30 World Rugby: România – Uruguay 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Filantropica" (România, 2003) 23.15-5.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 I like IT 10.30 Superspeed la PRO TV 11.00 Film: „Doctor Dolittle: Aventură la Hollywood" (SUA, 2009) 13.00 Film: „Eragon" (SUA, 2009) 15.00 Film: „Călătoriile lui Guliver" (SUA, 2010). Cu: Jack Black 17.00 Masked Singer România (r) 19.00 Știrile PRO TV 20.00 SuperStar România 23.00 Film: „Atomic Blonde: Agenta sub acoperire" (SUA, 2017). Cu: Charlize Theron 1.15-4.15 Reluări.

antena 1
6.00 Observator 9.30 Medi-Cool (r) 10.30 Serial: „Adela" (r) 13.00 Observator 13.30 Mireasa 15.30 Asia Express – Drumul împăraților (r) 19.00 Observator 20.00 iUmor 22.45 Divertisment: mai mult iUmor 22.30 Asia Express – Drumul împăraților (r) 2.00 Film: „Mihai Viteazul: Călugăreni" (ultima parte) 3.00-5.00 Reluări.

PRIMA TV
7.00 Flash monden 7.30 Teleshopping LIVE 9.00 Din gospodărie în farfurie 11.00 Sănătate cu stil 11.30 Lumea e pe val 12.00 Coloana de direcție 13.00 Oportuniștii (r) 14.00 Starea Nației (r) 16.00 Alege rețeta națională 18.00 Focus 18 19.15 Oportuniștii 20.00 Fotbal Liga 1 22.30 Film: „Don Camillo" (SUA, 1984). Cu: Terence Hill 3.00 Serial: „Secretele președintelui" (r) 4.30 Focus (r) 6.00 Hai cu fetele (r).

PRO 2
5.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" (r) 6.30 Serial (r) 7.30 Serial: „Băiatul meu" (r) 9.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Serial: „Băiatul meu" (r) 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Totul pentru iubire" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" 21.30 Serial: „Băiatul meu" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

TVR 2
7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Generația Fit 8.30 Euromaxx 9.00 MotorVlog 9.30 Fără prejudecăți 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 D'ale lu' Mitică (r) 12.00 Descălecați în Carpați 12.30 Cap compas 13.00 Gala umorului (r) 15.00 Femei de 10, bărbați de 10 17.00 Frați de viță 17.30 Distracțiile lui Cazacu 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.10 Film: „Safari express" (Italia, 1976) 22.10 Serial: „Culoarea prieteniei" 0.00-4.40 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 Ce spun românii (r) 8.00 Film (r) 9.45 Serial: „La Bloc" (r) 12.00 Film (r) 14.00 Film: „Cei trei muschetari" (SUA, 1993). Cu: Logan Lerman, Milla Jovovich 16.15 Film: „O șansă pentru Emma" (SUA. 2016) 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Piratii din Caraibe: Blestemul Perlei Negre" (SUA, 2003). Cu: Johnny Depp 23.15 Film: „Jurnalul lui Bridget Jones" (SUA, 2001) 1.15 Film (r) 4.00 La Măruță (r) 5.30 Serial (r).

DUMINICĂ – 7 noiembie

TVR 1
7.00 Universul credinței 9.00 M.A.I. aproape de tine 9.30 Pro Patria 10.00 În grădina Dianei 10.35 Viața satului 13.00 Tezaur folcloric 14.00 Telejurnal 14.30 Politică și delicatețuri cu Mircea Dinescu (r) 15.30 Handbal: Dunărea Brăila – CSM București 17.00 Exclusiv în România (r) 17.55 2 x 65 18.00 Dosar Romania 19.00 Omul și timpul 20.00 Telejurnal 20.50 Loteria de vaccinare 21.00 Vedeta populară 3.00 Garantat 100% 0.00 Replay 1.00-6.00 Reluări.

PRO TV
6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 Doctor de bine 10.30 Arena bucătarilor 11.00 Film (r) 13.00 Apropo Tv 14.00 Visuri la cheie (r) 16.00 Căsătoriți pe nevăzute (r) 18.00 România, te iubesc! 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Film: „Groenlanda" (SUA, 2020) 22.30 Film: „Unhinged" (SUA, 2020). Cu: Russell Crowe, Caren Pistorius 1.15-5.00 Reluări.

antena 1
6.00 Observator 9.00 Casa Zurli 10.00 Neatza de weekend 13.00 Observator 13.30 Cooking Show: Hello Chef 14.30 Film: „Iubiți pentru totdeauna" (SUA, 2018). Cu: Alex Roe, Jesica Rothe 17.00 Film: „Să fie război!" (SUA, 2012). Cu: Reese Whitherspoon, Tom Hardy 19.00 Observator 20.00 Asia Express – Drumul împăraților 23.30-2.15 Reluări 2.30 Băieți de oraș 4.00 Film (r).

PRIMA TV
7.00 Flash monden (r) 7.30 Teleshopping live 9.00 Focus la prima oră – SPECIAL 11.00 Insider politic 12.00 Ora de Profit.ro 13.00 Serial (r) 14.00 Poezie și delicatețuri 16.00 Cronica cârcotașilor (r) 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Schimb de mame 22.00 Poezie și delicatețuri (r) 0.00 Florin Călinescu Show" (r) 2.00 Film: „Don Camillo" (r) 4.30 Focus (r) 6.00 Insider politic (r).

PRO 2
5.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" (r) 6.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 7.30 Serial: „Băiatul meu" (r) 9.00 Serial: „Pecetea iubirii" (r) 11.30 Serial: „Suflete pierdute" 13.00 Serial: „Băiatul meu" (r) 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Căsătorie cu bucluc" (r) 16.00 Serial: „Pecetea iubirii" 18.00 Serial: „Totul pentru iubire" 19.00 Femeia alege 20.30 Serial: „Căsătorie cu bucluc" 21.30 Serial: „Băiatul meu" 22.30 Femeia alege 23.30 Serial: „Fiicele doamnei Fazilet" 0.30-4.30 Reluări.

TVR 2
7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Natură și aventură 11.00 Destine ca-n filme (r) 12.00 Frați de viță (r) 12.30 Sănătate cu de toate 13.10 Film: „Duminică la ora 6" (România, 1966) 15.00 Drag de România mea! 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Glasul inimii" 20.10 Film: „De ce trag clopotele, Mitică?" (România, 1981) 22.25 Film: „Europenii" (Regatul Unit, 1979) 0.15-5.10 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 Ce spun românii (r) 8.15 Film (r) 10.30 Serial: „La Bloc" (r) 12.45 Film (r) 14.45 Film: „Pop Star Lizzie McGuire" (SUA, 2003). Cu: Hilary Duff 16.45 Film: „Cu toții la surf!" (SUA, 2007). Cu: Jeff Bridges, Shia LaBeouf 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Mizerabilii" (SUA, 1998). Cu: Liam Neeson 23.15 Film: „Moșul cel rău 2" (SUA, 2016). Cu: Billy Bob Thornton 1.00 Film: „De ce eu?" (România, 2015) 3.45 La Măruță (r) 5.15 Serial: „La Bloc" (r).

TEORII

Integramă de **M. ALBU**

AJUTOR DE OSPĂTAR / PODGOREANĂ		ȘLAGĂR ENGLEZESC / CUSUTĂ PE MARGINE		OMBILIC / CARE-I PREȚUL?		SALT... ÎNAPOI! / KILOGRAME DE APĂ		ZONĂ DIN ORAȘ / MOTIV DE COTCODACIT		CĂPETENII ARABE / COPERȚI DE ROMÂNI!
CHEMĂRI LA TRIBUNAL / LILA			OM CU STUDII SUPERIOARE / TICĂLOS				A PORNI GREU! / TRĂSURELE ÎN ORIENT			REPTILĂ URIAȘĂ PE NIL
DOMOL / CLĂDIRE UNDE SE CAZEAZĂ DRUMEȚII				ANALIZE LITERARE / ASOCIAȚII SPORTIVE						
					FINAL DE PICNIC! / TROFEU SPORTIV			ÎN SERĂ! / INDIVID. NECUNOSCUT		CEA DIN FRUNTE
	PRIETEN / CEVA MAI DEPARTE					A CURGE ABUNDENT / E FRUMOS... LA MAHALA				
		ȘEF LA MĂNĂSTIRE / CÂMPUL CU OILE							CASTRON GOL! / CURATĂ CA LACRIMA	
DIN CANADA! / A GLĂSUI CA O VRABIE / VOIEVOD							RECLAMĂ LA TV / PUI DE CAPRĂ			
				MARI MAEȘTRI / FINALE LA RODEO!				A DA APĂ PLANTELOR / INIMĂ DE POET!		
CEAȚĂ TUCIURIE / BOMBĂNEALĂ					APLICATE ÎN PRACTICĂ					

Umor

În seara asta vecinul a venit acasă rupt de beat. De o oră bate la ușă dar el locuiește singur! Credeți că ar trebui să-i spun?

Un bărbat era cu două femei la o terasă. Apare chelnerul și întreabă:
– Cu ce vă servim?
– O bere, la țap...
– Și la caprele astea???...

– Frate, știi ce m-am întrebat întotdeauna? Cum reușesc oamenii înalți ca tine să doarmă noaptea, ținând cont de faptul că pătura nu e îndeajuns de lungă ca să te acopere de la umeri până la degetele picioarelor???
– Omuleee, e ora 4 dimineața!!!! N-ai ce face????
– Aaaaa, deci nu poți să dormi, așa-i? E din cauza păturii???

Caut un bărbat adevărat. Unul care atunci când vine acasă, dă cu pumnul în masă și urlă:
– Femeie, dă imediat drumul la apa caldă că vreau să spăl vasele!

– Ce să fac ca să slăbesc?
– Păi ce ai făcut ca să te îngrași, dar invers...

– Tati, de ce bomboanele sunt învelite în staniol?
– Pentru a auzi toată casa cum ține mama ta dietă!

SUDOKU

jocul săptămânii: 43

		2	5	3	9			
		8				2		
5			7					6
8	2			4				
	9	5				4	2	
				9			8	5
7					3			8
		4				9		
			4	7	1	5		

Soluția în numărul viitor

Soluția «SUDOKU» – jocul săptămânii 42

9	7	3	5	1	4	2	6	8
6	2	1	8	9	3	5	4	7
5	4	8	2	7	6	1	9	3
2	8	5	4	6	9	3	7	1
4	1	7	3	2	5	9	8	6
3	6	9	1	8	7	4	2	5
1	3	2	7	4	8	6	5	9
8	5	6	9	3	2	7	1	4
7	9	4	6	5	1	8	3	2

Soluția integramei „CONSONANȚE”

Orizontal: G - S - C - P - A - N - ARISTOCRATIE - ANTENA - RANG - ATU - ASUDAT - L - ANIMOZITATI - URDA - NAS - RUJ - N ARTA - CAINA - TU - BANTOU - ET - SPARTI - ROL - ZIAR - ACE - MUR - EROI - ASEARA - PRECIPITATII.

Zilele săptămânii

Verificați-vă cunoștințele!

1. Ce zeiță din mitologia tracă era adorată ca zeiță a Lunii, astru care, în calendarele de mai târziu patrona ziua de luni?
2. Cine a realizat în 1960, filmul „Dacă e marți, e Belgia”?
3. De unde vine numele zilei de miercuri?
4. Ce prozator american (1902-1968; Premiul Nobel în 1962), a scris romanul „Joia dulce”?
5. Ce pictor român (1831-1891) a realizat tabloul „Vinerea Patimilor”?
6. Ce compozitor român este autorul șlagărului „Vrei să ne-ntâlnim sâmbătă seara”?
7. Ce prozator român (1892-1961) a scris romanul „Duminica orbului”?

Răspunsurile la întrebările din numărul trecut

1) O scrisoare este o comunicare scrisă transmisă cuiva prin poștă sau prin intermediul altei persoane. 2) Scrisoarea lui Neacșu din Câmpulung este adresată lui Johannes Benkner, judele Brașovului și cuprinde informații privitoare la mișcările armatei turcești pe malurile Dunării. 3) În literatură prin „scrisoare” se înțelege o scriere adresată unui interlocutor real sau imaginar prin care se exprimă idei filozofice, literare, politice, adesea cu un caracter critic sau puncte de vedere cu caracter personal. 4) Lucrarea „Scrisori din moara mea” a fost scrisă de Alphonse Daudet. 5) Muzica romanței „Scrisoare de amor” aparține lui Ionel Fernic. 6) Tabloul „Femeie scriind o scrisoare” aparține pictorului Jan Vermeer van Delft. 7) Filmul „Cel care scria scrisori” a fost realizat de regizorul Christian Vaisse.

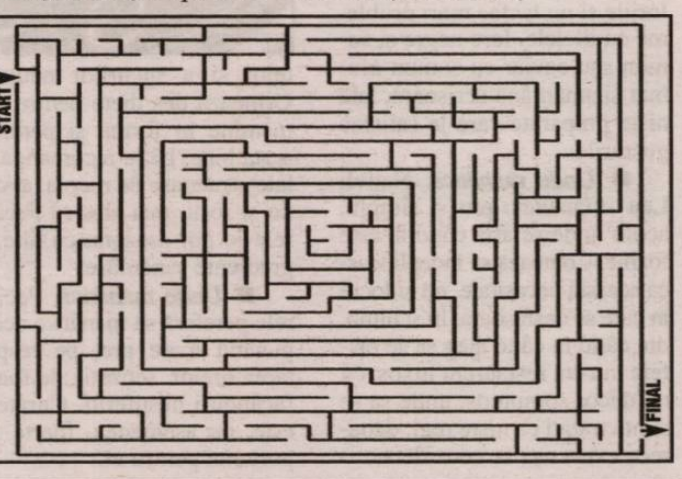
Poșta cititorilor

Pentru întrebările cu tema „Toamna” am primit câte 7 răspunsuri corecte de la următorii cititori: *Elena Ispas,* Piatra Neamț; *Mioara Popa,* Iași; *Monica Vlad,* Timișoara; *Corina Simion,* Sibiu; *Loredana Voicu,* Cluj-Napoca; *Margareta Stoicovici,* Brașov; *Mihaela Popovici,* Buzău; *Georgeta Ioan* și *Luminița Popescu,* București; *Ing. Ion Ciocșan,* Pucioasa; *Ing. Radu Fetcu,* Suceava; *Gheorghe Enache,* Galați; *Ing. Mihai Călcăianu* și *Ing. Ion Cozma,* Adjud; *Ing. Silviu Iagada,* Turnu Măgurele; *Prof. Aurel Mincic,* Beiuș-Bihor; *Prof. Marin Ștefan,* Șimleul Silvaniei; *Ing. Mihai Waspusch* și *Prof. Mihai Piscureanu,* București.

✉ Așteptăm scrisorile dumneavoastră. *(Irina Stoica)*

PERSPICACITATE

Încercați să rezolvați labirintul.



Grădina de lângă casă

Bolile plantelor de apartament

Astăzi ne vom opri asupra unei afecțiuni a plantelor de apartament care constituie o problemă majoră: frunzele lipicioase și lucioase. Aceste secreții sunt produse de o serie de insecte și de atacul unor ciuperci a căror apariție este strâns legată de prezența dăunătorilor.

Dacă pe spatele frunzelor, pe nervuri, sunt mici pete maronii, ele nu sunt pete de rugină, ci reprezintă infestarea cu afide. Afidele se hrănesc cu seva plantelor și secrețiile lor lasă dâre lucioase pe frunze, iar când se înmulțesc necontrolat, plantele nu mai au nicio șansă. Dacă atacul acestora nu este oprit la timp, planta nu mai are multe șanse să supraviețuiască.

Se pot folosi insecticide precum: Karate Zeon, Eforia,

Dantop, Actara, Calypso. Este bine să respectați dozele indicate pe ambalaj. Nu folosiți doze concentrate, deoarece pot intoxica planta.

Un alt dăunător care poate lăsa dejecții lucioase pe frunzele plantelor este musculița albă. După ce frunzele sunt acoperite de substanța lipicioasă, se îngălbenesc, se usucă și cad. Musculița albă se combate cu insecticide ca: Mospilan, Admiral 10 EC, Karate Zeon, Decis Mega, Fastac 10 CE.

Aceste secreții despre care am vorbit atrag după ele atacul unei ciuperci – Fumagina – care se dezvoltă pe frunze și pe ramuri. Uneori în zonele afectate se formează cruste negricioase care acoperă numai partea superioară a frunzelor. Uscarea acestora începe de pe margine.

Musculița albă favorizează apariția altor ciuperci patogene precum Alternaria sau Gusarium. Pentru combaterea acestora se recomandă tratament specializat oferit de farmaciile fitosanitare.

Pagină realizată de **IONEL COJOCARU**

Zodiac culinar 2

Influenţele astrale au un rol principal şi în fixarea preferinţelor culinare. Cum mâncaţi, care sunt reţetele preferate şi unde doriţi să luaţi masa, acestea sunt întrebările la care vi se va răspunde în acest articol.

LEU

■ ***Cum mâncaţi.*** Nativii acestei zodii se hrănesc atunci când le este foame, fără să aibă ore fixe pentru mesele principale ale zilei. În general, nu îşi pierd mult timp cu gătitul sau cu mâncatul. Adoră însă să gătească alţii pentru ei şi să fie răsfăţaţi cu preparatele favorite.

■ ***Mâncăruri preferate.*** Pentru Lei, un fel de mâncare trebuie să îndeplinească minim două condiţii: să fie consistent şi sofisticat. Le plac băuturile scumpe şi preparate pe care să le savureze. Organismul Leilor este înzestrat cu un metabolism de invidiat: ard repede caloriile şi nu îşi fac mari probleme cu dietele. Icre negre şi somon sau caviar cu somon afumat şi smântână acrişoară, iată nişte preparate care le satisfac gusturile.

■ ***Unde mănâncă.*** Nativii Leu mănâncă, pur şi simplu, acolo unde se află când le este foame. Contează să îndeplinească această necesitate, nu şi locul în care se desfăşoară. În schimb, din când în când aleg să se răsfeţe într-un restaurant luxos, cu un decor somptuos, unde să se simtă trataţi ca nişte regi, deoarece exact aşa se consideră.

FECIOARĂ

■ ***Cum mâncaţi.*** Majoritatea nativilor acestei zodii mănâncă gândindu-se la sănătatea propriului organism. Cei interesaţi de această temă apelează la nutriţionişti, îşi cataloghează alimentele pe categorii şi vor ţine cont de proteine, de carbohidraţi etc. Acest lucru poate să fie sănătos, însă poate diminua simpla plăcere de a mânca. În general, nativii Fecioară au ore fixe pentru masă şi obiceiuri alimentare pe care le respectă cu stricteţe.

■ ***Mâncăruri preferate.*** Cei născuţi în această zodie au grijă ce mănâncă, iar atunci când cumpără, sigur vor verifica termenul de garanţie, ferindu-se de produsele care conţin substanţe periculoase. Au o alimentaţie bogată în fructe şi legume, sunt mari adepţi ai salatelor şi a sucurilor naturale. Urmează des diete pentru a se menţine în formă şi pentru a arăta bine. Li se recomandă salate sănătoase de rucola, avocado şi roşii, mai ales că Fecioarele le pot asezona cu alte ingrediente sănătoase.

■ ***Unde mănâncă.*** Fecioarele pereferă să mănânce acasă, punând mare preţ pe respectarea orelor, senzaţia de foame făcându-i nesuferiţi. Curăţenia este, de asemenea, foarte importantă pentru ei.

BALANŢĂ

■ ***Cum mâncaţi.*** Nativii Balanţă vor mirosi şi vor gusta întâi mâncarea, vor încerca diverse condimente şi abia după ce vor da verdictul asupra unui preparat, vor începe propriuzis să se hrănească.

■ ***Mâncăruri preferate.*** Le plac preparatele rafinate şi nu se abţin să gătească, chiar dacă durează mai multe ore. Peştele, fructele de mare sau aripioarele de pui sunt cărnurile alese, iar în materie de dulciuri îşi aleg prăjituri cu ciocolată, frişcă sau cu fructe. Îşi aleg feluri rafinate franţuzeşti sau orientale.

■ ***Unde mănâncă.*** Balanţele aleg să mănânce în locuri curate şi cât mai frumos aranjate. Simţul estetic contează la fel de mult ca cel gustativ, iar aspectul mâncării este tot atât de important ca gustul. Acordă atenţie chiar şi calităţii tacâmurilor.

SCORPION

■ ***Cum mâncaţi.*** Fiind oamenii extremelor, nativii Scorpion mănâncă fie cu poftă maximă, fie vor refuza să consume un preparat care nu le place, cu riscul de a jigni gazda sau bucătarul. În acelaşi mod procedează şi cu complimentele. Dacă mâncarea le-a plăcut, vor aduce adevărate elogii de apreciere, dacă nu, în nici un caz nu va face complimente gratuite, doar din politeţe.

■ ***Mâncăruri preferate.*** Nativii Scorpion preferă preparatele cu gust puternic, bine definit. Dacă preparatul este iute, trebuie să fie iute cât să te facă să plângi. Desertul trebuie să fie cu arome puternice, vanilia sau scorţişoara folosite din abundenţă. Carnea preferată este porcul sau viţelul bine rumenit. Printre reţetele preferate se înscrie porcul picant cu legume la tigaie. Sau muşchiuleţ de porc cu dovlecel şi ardei gras. Desigur, să nu lipsească ceapa, ardeiul iute sau sosul de chili.

■ ***Unde mănâncă.*** Sunt genul de nativi pretenţioşi atât în privinţa locului unde mănâncă, dar şi a persoanelor care le stau alături. De departe, preferă confortul propriei locuinţe, la care nu renunţă decât pentru un restaurant ales cu grijă. Rareori îi veţi vedea mâncând alături de colegii de serviciu sau pe stradă. Vor prefera să îşi stăpânească foamea până ajung acasă.

Săptămâna viitoare vă vom prezenta şi ultimele patru zodii.

Pagină realizată de
CASANDRA

ÎN NUMĂRUL VIITOR

■ În căutarea longevităţii umane ■ Potop pe Marte, acum 3,7 miliarde de ani ■ Margot Wölk – degustătoarea lui Hitler ■ Femeia din spatele dezvăluirilor OZN ■ Alăptarea elimină depresia postpartum ■ O afecţiune... de miliarde ■ Eroi imposibil de ucis

HOROSCOP

1-7 noiembrie 2021

BERBEC 21.03-20.04

Sunteţi energici şi dornici să vă împliniţi dorinţele sau planurile. Vă veţi extinde constant relaţiile cu prietenii, devenind mai activi. S-ar putea să câştigaţi mai mulţi bani dintr-o afacere.

TAUR 21.04-21.05

Vă bucuraţi de noroc în carieră, iar statutul social şi reputaţia dumneavostră strălucesc. Posibil să obţineţi o promovare la locul de muncă. Cheia succesului este să fiţi sinceri şi generoşi.

GEMENI 22.05-21.06

Fiţi recunoscători că vă puteţi extinde lumea prin intermediul unor oameni din alte culturi şi cu medii diferite. Munca sau afacerea dumneavoastră ar putea beneficia de interese străine. Sunteţi binecuvântaţi cu o mulţime de idei noi.

RAC 22.06-21.07

Acum este o perioadă propice obţinerii unor împrumuturi consistente, deoarece uşile se vor deschide pentru dumneavoastră. Este posibil să obţineţi beneficii şi prin impozite, resurse partajate, moşteniri sau a unei proprietăţi comune. Succes!

LEU 22.07-22.08

În aceste zile vă bucuraţi de relaţii fericite cu persoana iubită, partenerii sau prietenii apropiaţi. Beneficiile financiare ar putea veni către dumneavoastră prin parteneriate. Veţi fi recunoscători pentru ajutorul primit de la apropiaţi.

FECIOARĂ 23.08-22.09

Acum aveţi mari şanse să vă îmbunătăţiţi condiţiile de la locul de muncă actual sau puteţi obţine un altul mult mai bun. Trebuie doar să folosiţi aceste binecuvântări în avantajul dumneavoastră. Fiţi încrezători!

BALANŢĂ 23.09-22.10

Trebuie să aveţi curajul să vă manifestaţi ceea ce gândiţi, fără teamă sau scuze. Este o perioadă bogată în oportunităţi care vor stimula creşterea personală. Relaţiile cu copiii sunt excelente şi vă aduc numai satisfacţii.

SCORPION 23.10-21.11

Primiţi recompense pentru tot ceea ce ţine de casă, familie şi viaţa personală. Veţi găsi modalităţi de a face locul în care trăiţi mult mai atractiv. S-ar putea să redecoraţi sau să renovaţi. Relaţiile cu membrii familiei se vor îmbunătăţi.

SĂGETĂTOR 22.11-21.12

În această săptămână aveţi nevoie de activitate fizică (în special în aer liber) şi de o atitudine pozitivă. Sunteţi nişte norocoşi! Activitatea de zi cu zi şi perspectiva asupra vieţii vă vor scoate în cale oportunităţi pe care nu trebuie să le ratăţi. Succes!

CAPRICORN 22.12-19.01

Veştile bune vin din domeniul financiar. S-ar putea să primiţi o mărire de salariu sau să obţineţi un loc de muncă mai bine plătit, oricum se va întâmpla ceva care vă va face să vă simţiţi mai bogaţi.

VĂRSĂTOR 20.01-18.02

Este o perioadă fericită, deoarece Jupiter este în semnul dumneavoastră şi vă va extinde lumea. Vă va ajuta să vă dezvoltaţi înţelepciunea, curajul şi încrederea în sine. Ideile noi vor abunda, iar priorităţile dumneavoastră se vor schimba.

PEŞTI 19.02-20.03

Sunteţi în căutare şi vreţi să descoperiţi ceea ce este semnificativ în viaţa dumneavoastră. Acţionaţi din dorinţa de a-i ajuta pe ceilalţi, oferindu-vă voluntari. Terapiile naturiste şi vindecarea spirituală vă pot fi folositoare.

Nativul săptămânii: **NICU VLAD** (01.11.1963)

Este un halterofil român, multiplu campion mondial, european şi naţional. În cariera sa de excepţie a câştigat 43 de medalii obţinute la Campionatele Mondiale, 25 de medalii olimpice şi europene şi a doborât două recorduri mondiale. Acest nativ al zodiei Scorpion este creditat ca fiind cel mai bun halterofil român din toate timpurile.

TELEFONUL CITITORULUI
Pentru a afla direct de la cititorii noştri opiniile legate de conţinutul revistei, apelaţi numărul de telefon: 0213178965

Preţ abonament

PERIOADA	VALOAREA
❑ 1 LUNĂ	9,00 LEI
❑ 2 LUNI	18,00 LEI
❑ 3 LUNI	27,00 LEI
❑ 4 LUNI	36,00 LEI
❑ 5 LUNI	45,00 LEI
❑ 6 LUNI	54,00 LEI

Abonamente 2021

Modalităţile de abonare sunt următoarele:

1. Achitarea printr-un mandat poştal (pe adresa: Ionescu Simion – la Casa Editorială Magazin, Piaţa Presei Libere nr. 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, Bucureşti, cod 013701), a contravalorii abonamentului solicitat.
2. Plata în următoarele conturi bancare, pentru client: Casa Editorială „Magazin" S.R.L. (CUI: RO 1571838):
   – RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 Unicredit
   – RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001 B.C.R.

Preţurile abonamentelor sunt cele din talonul alăturat, la care se adaugă taxa poştală de expediere sau comisionul bancar.

Abonaţi-vă la revista Magazin direct la redacţie!

În cazul în care nu specificaţi data de începere a abonamentului, acesta va fi expediat de la data încasării mandatului poştal.

Termenul de primire a abonamentului este 1-5 zile lucrătoare de la data expedierii, conform termenelor Poştei Române (cel târziu în ziua de marţi a săptămânii următoare celei de apariţie).

Abonamente 2021

Pentru informaţii suplimentare vă rugăm să sunaţi la telefon 021.317.89.65 sau 0722.625.622.

Cititorii din străinătate pot contracta abonamente, achitând contravaloarea abonamentului dorit:
– 3 luni: 38 euro sau 45 $,
– 6 luni: 75 euro sau 90 $,
sume virate în conturile societăţii, enumerate alăturat.

MANDAT POŞTAL
DESTINATAR
Nume IONESCU SIMION – la
Prenume C.E. «MAGAZIN» S.R.L.
Str. Piata Presei Libere Nr. 1
Bloc Scara Etaj 1 Ap.
Cod 013701 Localitatea Bucureşti
Jud./Sect. 1 Tel.
C.N.P.
Expeditor
Localitatea
Suma în cifre (LEI)
Suma în litere (LEI)
RAMBURS C.P. NR.

TELEFON RECLAMAŢII ABONAMENTE 0722625622

SERIE NOUĂ - 1573 • ANUL LXIV • 4 NOIEMBRIE 2021 • 16 PAGINI • 3 LEI Nr. 44 (3323)

magazin

www.magazin.ro

E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com • redactia.revistamagazin@gmail.com
WhatsApp: 0722.625.622

SĂPTĂMÂNAL CULTURAL - ŞTIINŢIFIC INDEPENDENT

Spectacolul cunoaşterii

LUMEA NOUĂ
descoperită în anul 1021!

Femina club

Lecţii de nutriţie
„Sarea în bucate"

Dosarele frumuseţii
Măşti eficiente

Minunile lumii

SEQUOIA
– giganţii Terrei

«Experienţa este numele pe care-l dăm greşelilor noastre.»
Oscar Wilde

În căutarea longevităţii umane

Există un paradox în centrul ştiinţei îmbătrânirii, scrie *Smithsonian Magazine:* Marea majoritate a cercetării se concentrează pe muştele de fructe (Drosophila melanogaster), viermii cilindrici (nematode) sau şoarecii de laborator, deoarece sunt disponibile o mulţime de instrumente genetice pentru a-i studia. Şi totuşi, motivul major pentru care geneticienii aleg aceste specii în primul rând este pentru că ele au o durată de viaţă scurtă. Aici e paradoxul: se învaţă ce este longevitatea de la organisme care au o viaţă foarte scurtă.

Alţi cercetători au adoptat o abordare diferită pentru a studia fenomenul de îmbătrânire: ei studiază unele creaturi cu o longevitate deosebit de mare. Se speră astfel ca, tocmai prin explorarea şi înţelegerea genelor şi căilor biochimice care dau viaţă lungă unor specii, să se descopere în final modalitatea prin care am putea atinge vârste matusalemice, precum personajul biblic care ar fi trăit 969 de ani.

Explicaţia îmbătrânirii este că „trăieşti şi trăind produci consecinţe negative, cum ar fi daunele moleculare. Aceste daune se acumulează în timp", după cum explică Vadim Gladyshev, de la Harvard Medical School, „în esenţă, aceasta este îmbătrânirea".

În lumea animală, se observă, că exemplarele mai mari tind să

trăiască mai mult decât cele mai mici. Dar chiar şi dincolo de dimensiuni, rămân diferenţe uriaşe de longevitate. Un şoarece de casă trăieşte doar doi sau trei ani, în timp ce şobolanul-cârtiţă golaş, o rozătoare de dimensiuni similare, trăieşte mai mult de 35 de ani. Balenele de Groenlanda (Balaena mysticetus) sunt enorme, al doilea cel mai mare mamifer viu (100 de tone), după balena albastră (200 de tone), dar durata lor de viaţă de 200 de ani este cel puţin dublă faţă de alte specii de balene de aceleaşi dimensiuni.

Lilieci mici, dar longevivi

Poate cel mai remarcabil exemplu de animal matusalemic se află printre lilieci. Un individ din specia *Myotis brandtii,* un liliac mic, aproximativ o treime din mărimea unui şoarece, a fost recapturat, încă viguros şi vioi, la 41 de ani după ce a fost marcat. „Acest lucru este deosebit de uimitor pentru un animal care trăieşte în sălbăticie", afirmă Emma Teeling, biolog evoluţionist la University College din Dublin, coautoare a unui studiu publicat de *Annual Review of Animal Biosciences* în 2018 despre importanţa liliecilor în studierea îmbătrânirii. Conform ei, vârsta de 41 de ani a liliacului „este echivalentă cu aproximativ 240 până la 280 de ani umani, având puţine sau deloc semne de îmbătrânire. Liliecii sunt extraordinari. Întrebarea este: De ce?".

Întrebarea lui Teeling naşte alte două. În primul rând, „care sunt motivele evolutive pentru care unele specii au dobândit o viaţă de lungă durată, în timp ce altele nu?", şi, în al doilea rând, „care sunt motivele genetice şi metabolice care le permit să facă asta?".

O posibilă explicaţie pentru prima întrebare: cantitatea de energie pe care o specie ar trebui să o consume pentru prevenirea sau repararea daunelor produse investind mult în întreţinerea celulară, în schimb, specii precum balenele şi elefanţii sunt mai puţin vulnerabile la degenerare sau la alte lovituri aleatorii ale sorţii şi sunt susceptibile de a supravieţui suficient de mult pentru a profita de beneficiile mecanismului celular mai bine întreţinut.

> **CERCETĂTORII ÎNCEARCĂ SĂ PRIVEASCĂ MAI CU ATENŢIE SPRE ACELE SPECII DE ANIMALE A CĂROR VIAŢĂ ESTE DEOSEBIT DE LUNGĂ (LILIECII, BALENELE, ŞOBOLANII-CÂRTIŢĂ, ELEFANŢII, ALBATROŞII, UNELE RASE DE CÂINI), ÎN ÎNCERCAREA DE A LE DESCOPERI SECRETUL ŞI APOI DE A GĂSI MODALITĂŢI DE A ÎNTÂRZIA PROCESUL DE ÎMBĂTRÂNIRE ŞI DE A PRELUNGI VIAŢA SEMENILOR NOŞTRI.**

de viaţă, explică specialiştii, depinde de capacitatea unui individ de a supravieţui suficient de mult pentru a beneficia de toată activitatea de întreţinere celulară. „Trebuie să investeşti suficient încât organismul să nu se destrame prea repede, dar nu trebuie să investeşti peste măsură", este de părere Tom Kirkwood, biogerontolog la Universitatea Newcastle din Marea Britanie. „Un organism are o şansă bună de a rămâne în formă atâta vreme cât există o probabilitate statistică decentă de a supravieţui".

Asta înseamnă că un şoarece are puţin de câştigat

Dar întrebarea la care cercetătorii doresc cel mai urgent să răspundă este a doua, şi anume, cum reuşesc speciile longevive să întârzie îmbătrânirea? Şi aici începe să se contureze un răspuns, pe măsură ce cercetătorii compară specii care diferă în ceea ce priveşte longevitatea.

Acest albatros laysan are cel puţin 69 de ani, fiind cea mai vârstnică pasăre cunoscută din lume. În noiembrie 2020, ea a pus un ou în cuibul de pe atolul Midway din Oceanul Pacific.

Speciile care trăiesc mult, pe care le-au descoperit, acumulează daune moleculare mai lent decât cele cu o durată mai scurtă de viaţă. Şobolanii-cârtiţă golaşi, de exemplu, au un ribozom, structura celulară responsabilă de asamblarea proteinelor, neobişnuit de precis. El face doar o zecime din numărul de erori în comparaţie cu ribozomii normali, se afirmă într-un studiu condus de Vera Gorbunova, biolog la Universitatea din Rochester. Şi nu este vorba doar de şobolani-cârtiţă golaşi: echipa lui Gorbunova a comparat 17 specii de rozătoare cu longevitate variabilă şi a descoperit că „speciile cu durată mai lungă de viaţă, în general, tindeau să aibă ribozomi mai precişi".

„Proteinele şobolanilor-cârtiţă golaşi sunt, de asemenea, mai stabile decât cele ale altor mamifere", potrivit cercetărilor conduse de gerontologul Rochelle Buffenstein, un gerontolog specializat pe cercetarea îmbătrânirii. „Celulele acestei specii au un număr mai mare dintr-o clasă de molecule numite *chaperone* a cărei funcţie este de a ajuta alte proteine în maturizarea lor, asigurând o pliere tridimensională adecvată a lor. De asemenea, au protozoare, structuri care elimină proteinele defecte, mai viguroase. În schimb, protozoarele şoarecilor sunt mai puţin eficiente, permiţând astfel proteinelor deteriorate să se acumuleze şi să afecteze funcţionarea celulei.

Şi ADN-ul, de asemenea, pare să fie menţinut mai bine la mamiferele cu durată mai lungă de viaţă. Când echipa lui Gorbunova a comparat eficienţa cu care 18 specii de rozătoare au reparat un anumit tip de daune în moleculele lor de ADN, s-a descoperit „că speciile cu o durată de viaţă mai lungă, cum ar fi şobolanii-cârtiţă golaşi şi castorii, au depăşit speciile cu durată de viaţă mai scurtă, cum ar fi şoarecii şi hamsterii. Diferenţa s-a datorat în mare parte unei versiuni mai puternice a unei gene cunoscute sub numele de *Sirt6,* despre care se ştia deja că afectează durata de viaţă la şoareci.

(Continuare în numărul viitor)

GEORGE CUŞNARENCU

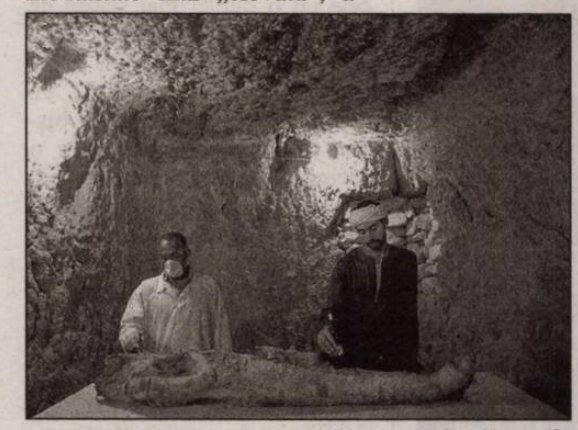
MUREŞ
TÂRGU-MUREŞ

Mumia cu limba de aur

Necropola antică din situl egiptean Taposiris Magna a dat la iveală de curând o piesă cu totul specială, ce prezintă şi o anume doză de spectaculos.

Arheologii au dezgropat aici şaisprezece mumii, una dintre ele prezentând o particularitate neaşteptată.

Veche de aproximativ 2.000 de ani, relicva a fost „înzestrată", la trecerea în tărâmul umbrelor, cu o limbă de aur. Se presupune că îmbălsămătorii au plasat acest organ, chiar în trupul defunctului, pentru a se asigura că acesta va putea comunica în viaţa de apoi şi într-o modalitate mai „elevată", a cărei semnificaţie exactă nu va fi cunoscută niciodată.



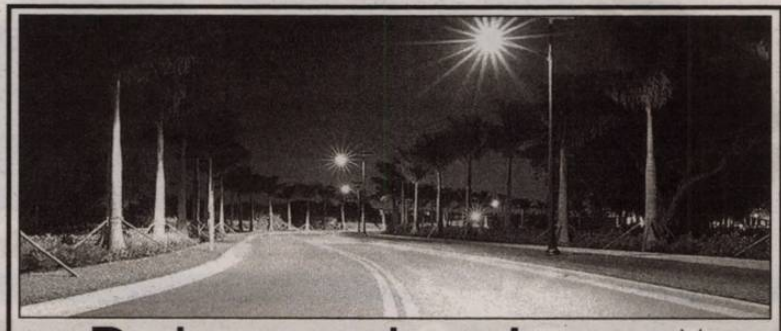
Dacă ne raportăm la mentalităţile şi practicile religioase ale acelei epoci şi regiuni, trebuie să observăm în primul rând că templul era dedicat lui Osiris, precum şi zeiţei Isis, sora şi soţia sa.

Datorită statutului său, decedatul, al cărui trup îşi va fi dobândit privilegiul de a-şi dormi somnul de veci aici, putea vorbi cu uşurinţă cu Osiris, zeul lumii subpământene. Alte cincisprezece morminte care datează din aceeaşi perioadă au fost deosebit de bogate în descoperiri.

În prezent, alte două mumii sunt analizate şi descifrate de cercetători, dintre care una a fost înfăşurată în straturi de tencuială cu decoraţiuni aurii dedicate zeului Osiris.

Un alt personaj reprezintă o femeie zâmbitoare, purtând o mască a morţii, care îi acoperă o mare parte din corp. În acelaşi sit au fost găsite şi fragmente bine conservate ale mai multor statui, ce reprezintă persoanele îngropate, care conferă oamenilor un aspect formal şi fără zâmbet pe faţă.

Arheologii nu ştiu exact când au murit aceştia, dar se crede că au trăit într-o perioadă în care Egiptul antic era condus fie de dinastia Ptolemeică (304 î.Hr.-30 î.Hr.), fie de Imperiul Roman, care a preluat ţara după moartea Cleopatrei a VII-a (30 î.Hr.). Anterior, în situl Taposiris Magna, arheologii au dezgropat şi monede, imprimate cu chipul Cleopatrei, sugerând astfel că templele au fost folosite judicios în timpul domniei celebrei regine.



Poluarea luminoasă

Foarte puţini oameni sunt conştienţi de faptul că lumina artificială folosită pe timp de noapte constituie o gravă intruziune în mediul natural, ea afectând nu numai ritmul biologic al speciilor de plante şi animale, ci şi echilibrul firesc al organismului uman.

Nopţile urbane, devenite un gen de carcasă dincolo de care locuitorii nu mai au privilegiul de a observa spaţiul extraterestru aşa cum este în realitate, afectează la nivel mental dezvoltarea fiinţei umane.

Un studiu publicat în revista Science Advances constată că 83% din populaţia mondială este afectată de iluminatul public în exces şi că doar 40% dintre europeni pot admira stelele fără a fi deranjaţi de poluarea luminoasă.

Trăim din ce în ce mai izolaţi de universul real, închizându-ne existenţele în medii artificiale aparent mai confortabile, dar care fac din Homo sapiens o creatură a viitorului comparabilă cu un mutant. Iată de ce autorităţile responsabile încep să conceapă şi să aplice proiecte de reapropiere a populaţiei de condiţia sa firească, inclusiv diminuând efectele poluării luminoase. Un exemplu remarcabil în acest sens este localitatea franceză Pessac (aproximativ 60.000 de locuitori), unde Asociaţia naţională pentru protecţia cerului şi a mediului natural (ANPCEN) a pus în funcţiune un dispozitiv ce închide iluminatul public între orele 1:00 şi 5:00 ale dimineţii, exceptând doar noaptea de Revelion.

Ca o posibilă modalitate de a înţelege la ce nivel distructiv a ajuns poluarea luminoasă nocturnă în mediul citadin, menţionăm că ANPCEN acordă deja, de câţiva ani, o recompensă localităţilor care îşi reduc emisiile luminoase.

Titlul onorific de „Localitate înstelată" cunoaşte cinci grade prin acordarea de una până la cinci stele, după cantitatea şi calitatea efortului depus în combaterea fenomenului de poluare luminoasă şi se acordă pe durata a patru ani.

În Pessac, municipalitatea estimează că „în fiecare noapte, cele circa 10.000 de puncte luminoase ucid, fiecare, câte 150 de insecte", ceea ce face din poluarea luminoasă a doua cauză de dispariţie a speciilor nocturne polenizatoare, după pesticide!

Despre adverbul „mai"

Să vorbim corect!

Se remarcă în ultimul timp o tendinţă de inversare a topicei obişnuite în folosirea unor adverbe, în special a lui „mai".

Auzim spunându-se „Poate *mai* ne vedem", aceasta fiind o greşeală întâlnită în mod curent.

În mod normal acest adverb trebuie să stea între pronumele personal şi verb dar o serie de vorbitori consideră această regulă învechită, ieşită din uz, înlocuind-o cu o formă antepusă pronumelui.

Această exprimare este preţioasă iar cei care o folosesc gândesc probabil că este o dovadă de distincţie. Nu că am fi noi împotriva inovaţiilor lingvistice, dar aceasta nu aduce nimic bun nici vorbitorului, nici limbii române şi, în plus, ne zgârie urechile. *(I.S.)*

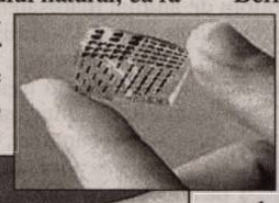
E-skin – pielea electronică

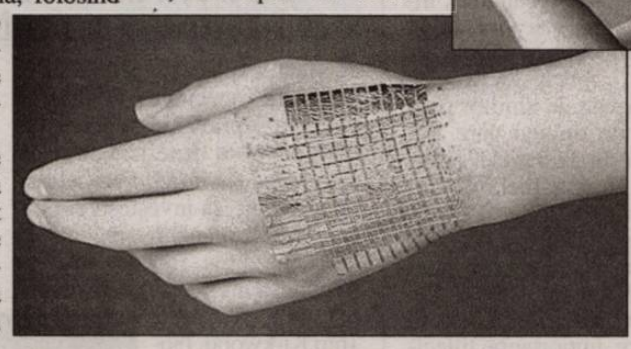
Viitorul real al fiinţei umane pare din ce în ce mai greu de intuit, în contextul realizării de experienţe şi transformări ale anumitor părţi ale corpului fizic, prin înlocuirea lor cu „artefacte" sintetice care preiau caracteristici atribuite până de curând doar roboţilor.

Spre exemplu, o realizare a unei echipe de oameni de ştiinţă de la Stanford University, California: pielea electronică sau, mai simplu – e-pielea. Mai exact, un material electronic ce imită pielea umană, folosind celule solare extensibile, cu o microstructură asemănătoare unui acordeon, ce le permite să se întindă până la 30% din dimensiunea iniţială.

Un circuit organic de zece ori mai subţire decât o celulă epitelială umană, mai uşor decât o pană şi care poate fi purtat pe piele ca un tatuaj electronic. Acest biomaterial este sensibil la variaţiile de temperatură, presiune, umiditate şi ale curenţilor de aer. Se poate întinde şi se poate vindeca singur, identic ca pielea umană, prin amestecarea compuşilor găsiţi în etanol cu materialul propriu.

E-pielea conţine senzori biologici şi chimici, precum şi senzori de presiune. Ca un „attachement" al corpului natural, ea rămâne prinsă de piele datorită forţelor Van der Waal, care se bazează pe atracţia dintre molecule, şi nu lipită cu adezivi.





E-pielea a fost realizată prin implantarea senzorilor pe un film subţire, apoi filmul a fost plasat pe un suport de poliester, asemănător celui folosit pentru tatuajele temporare. Ulterior acestei inovaţii, o altă echipă de oameni de ştiinţă (de la Universitatea Berkeley) a reuşit să creeze o piele electronică ce se aprinde când o atingi, devenind mai deschisă la culoare pe măsură ce presiunea creşte.

Printre potenţialele întrebuinţări ale e-pielii se numără capacitatea de a monitoriza semnele vitale ale unui pacient şi material la protezele destinate celor care au suferit amputaţii. De asemenea, are aplicaţii în domeniul roboticii, sensibilitatea fiind o componentă importantă a interacţiunii dintre sistemele robotice şi oameni.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU
şi
NICUŞOR DINCĂ

Săptămânalul „Magazin" este editat de
CASA EDITORIALĂ „MAGAZIN" S.R.L.
magazin
Înmatriculată la Oficiul Registrului Comerţului Bucureşti sub nr. J/40/2623/1991 din 8 mai 1991. Adresa: Bucureşti sector 1, Piaţa Presei Libere nr.1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, cod 013701.

CONSILIUL DE ADMINISTRAŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă
GEORGE CUŞNARENCU
Administrator
NICUŞOR DINCĂ – Administrator

ISSN 0258-1523

REDACŢIA: Telefon: 021.317.89.65
Irina Stoica, Gabriel Tudor, Ionel Cojocaru, Adrian-Nicolae Popescu

Responsabil de număr: Ionel Cojocaru
Secretar de redacţie: Gabriela Niţu

PUBLICITATE: Tel.: 0722.625.622
DIFUZARE: Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
Nicuşor Dincă (director) – 0722.625.622, Simion Ionescu

FINANCIAR-CONTABIL:
Cont: RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 (LEI)
Unicredit Bank S.A. – Sucursala Panduri
Cont: RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001
B.C.R. – Sector 1, Bucureşti

COLEGIUL DE REDACŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă a Consiliului de Administraţie
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
GEORGE CUŞNARENCU
Redactor-şef
ADRIAN HOAJĂ, MELANIA CONSTANTINIU

Cititorii din străinătate se pot abona prin Casa Editorială „Magazin" S.R.L. Piaţa Presei Libere nr.1, sector 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, Bucureşti, România
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com

Redactorii semnatari ai articolelor publicate în revistă sunt direct răspunzători, material şi din punct de vedere juridic, pentru exactitatea şi corectitudinea celor relatate. Revista îşi declină orice responsabilitate.

TEHNOREDACTARE COMPUTERIZATĂ:
„MAGAZIN"
Gabriela Niţu, Rodica Niţu

Tiparul: **TIPOART IDEA STUDIO S.R.L.**

Risc ridicat de miopie la copii

Peste 3.000 de studii investigând expunerea la dispozitivele electronice de tipul computerelor şi al telefoanelor mobile au fost examinate de experţii Universităţii Anglia Ruskin din Cambridge.

Cercetătorii au evidenţiat o legătură clară între timpul petrecut în faţa calculatorului sau al smartphone-ului şi riscul de a dezvolta miopie, la persoane cu vârste cuprinse între câteva luni şi 33 de ani. Când toate tipurile de ecrane sunt combinate, riscul producerii miopiei poate creşte până la 80% la copii şi adulţi tineri.

Oamenii de ştiinţă britanici avertizează că din acest motiv până în 2050 aproape jumătate din populaţia lumii ar putea suferi de miopie sau alte probleme oftalmologice. De altfel, încă din 2019 Organizaţia Mondială a Sănătăţii a recomandat părinţilor şi educatorilor ca niciun copil cu vârsta de sub 2 ani să nu mai fie expus ecranelor sau monitoarelor, iar copiii cu vârste între 2 şi 5 ani să nu petreacă în faţa televizorului sau telefonului mobil mai mult de o oră pe zi, riscul dezvoltării miopiei la vârste foarte fragede, din cauza acestora fiind uriaş.

Situaţia este cu atât mai gravă cu cât în ultimul an şi jumătate, pe fondul pandemiei, numărul copiilor care îşi petrec multe ore pe zi jucându-se pe computer sau pe telefonul mobil a crescut alarmant, ca şi timpul petrecut de ei în faţa ecranelor.

Lumea Nouă, descoperită în anul 1021!

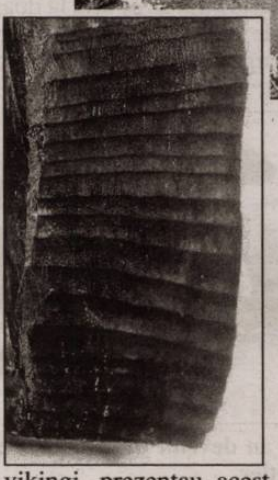
De multă vreme s-a vehiculat ideea că America nu ar fi fost descoperită în 1492 de navigatorul genovez Cristofor Columb, ci mult mai devreme, de către vikingi.

Până de curând nu exista nicio dovadă concretă în acest sens, însă testele unor artefacte din lemn găsite la L'Anse aux Meadows, pe actualul teritoriu al Canadei, relevă fără dubii prezenţa corăbierilor scandinavi pe aceste meleaguri, în urmă cu exact un mileniu!

Urmele aşezării umane de la L'Anse aux Meadows au fost scoase la iveală în 1960 şi încă de atunci s-a presupus că ar fi fost vorba de o tabără aparţinând unei comunităţi europene, întrucât lemnele folosite la construcţii fuseseră tăiate în mod evident cu lame de fier – material necunoscut de populaţiile indigene din Americi.

Aplicând datarea cu carbon radioactiv a fragmentelor de lemn din copacii folosiţi cândva de vikingi spre a-şi face locuinţe în Lumea Nouă, savanţii au ajuns la concluzia că arborii respectivi au fost doborâţi în anul 1021 e.n. Arheologii au putut stabili anul cu precizie datorită faptului că o masivă furtună solară a avut loc în 992 e.n., lăsând un semnal radiocarbonic distinct pe inelele din copaci, în anul următor.

„Această creştere masivă şi bruscă a producţiei de radiocarbon, survenită în 992 şi 993 e.n. a fost detectată în inele ale copacilor din întreaga lume, semn că atunci s-a produs o puternică furtună solară", explică profesorul Michael Dee de la Universitatea Groningen, care a condus cercetările.



Fiecare dintre cele trei fragmente de lemn, provenite din copacii tăiaţi de coloniştii vikingi, prezentau acest semnal radiocarbonic intens, cu 29 de inele de creştere (reprezentând tot atâţia ani) înainte de scoarţă – un indiciu clar că arborii respectivi au fost tăiaţi în anul 1021 e.n..

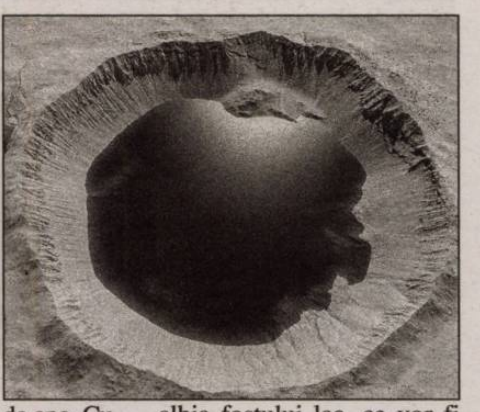
Rămâne totuşi o enigmă cât timp au petrecut vikingii aici şi dacă ei s-au întors vreodată pe aceste locuri. Oricum, pare cert astăzi că amintirea acestei descoperiri a unui teritoriu aflat mult la vest de Europa a fost transmisă din generaţie în generaţie, printre vikingi, şi că probabil pe această filieră a aflat-o şi Columb.

Calamitate pe Marte

În urmă cu 3,7 miliarde de ani, craterul marţian Jezero era un loc liniştit, când o inundaţie masivă a adus mii de stânci uriaşe în el, sugerează imagini transmise recent pe Pământ de robotul NASA, Perseverance.

Acest robot a examinat craterul încă de la amartizarea sa, în luna februarie 2021, trimiţând sute de fotografii ale zonei. Analizate în detaliu de experţi de la Massachusetts Institute of Technology (MIT), Cambridge, imaginile au dus la concluzia că odinioară craterul era un lac vast, alimentat constant de un râu, inundaţiile ocazionale aruncând apa peste malurile sale.

La un moment dat însă, a avut loc un veritabil „potop marţian", suficient de puternic pentru a împinge stânci imense, cale de zeci de kilometri, depozitându-le pe albia lacului, unde acestea se află şi azi. Privit de deasupra, craterul pare foarte asemănător cu delta unui fluviu terestru, cu straturi de sedimente depozitate în formă de evantai de râul care îl alimenta.

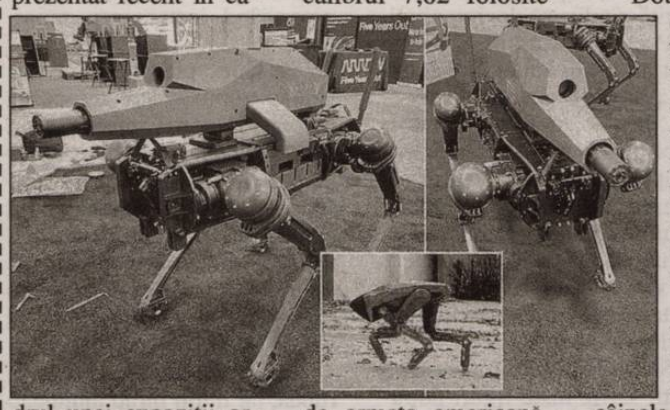


Potopul provocat, acum 3,7 miliarde de ani, de schimbări climatice bruşte şi masive, a dus la dispariţia lacului, întreaga zonă fiind acoperită de ape. Cu timpul, apa de pe Marte s-a evaporat, fenomen care a transformat planeta într-un întins pustiu.

Dar oamenii de ştiinţă speră ca în sedimentele din albia fostului lac, ce vor fi prelevate de Perseverance şi trimise pe Pământ, pentru a fi studiate, să descopere urme ale unor forme de viaţă acvatice, care au populat cândva „Planeta Roşie."

Câinele-robot, soldatul viitorului

Un robot de forma unui câine, înarmat cu o armă Creedmoor de calibrul 6,5 mm, capabil să lovească ţinte situate la o distanţă de aproape 1.200 m, a fost prezentat recent în cadrul unei expoziţii organizate de armata SUA.



Denumită SPUR („Special Purpose Unmanned Rifle" – puşcă pentru scopuri speciale, nemanevrată de om), invenţia aparţine companiei Ghost Robotics din Philadelphia şi producătorului de armament SWORD International of Sparks, din Nevada. SPUR poate fi programat să încarce, să descarce şi să tragă cu puşca din dotare, având o rază de acţiune mult superioară actualelor puşti de calibrul 7,62 folosite de armata americană. „Graţie senzorilor extrem de sensibili cu care SPUR este înzestrat, robotul creat de noi poate acţiona într-o varietate de condiţii, pe timp de zi sau de noapte. El reprezintă viitorul sistemelor de arme automate, nemanevrate direct de oameni. Un avantaj pe care robotul înarmat îl oferă este stabilitatea sa deosebită, asigurată de cele patru picioare", susţine directorul general şi fondatorul Ghost Robotics, Jiren Parikh.

Dotat cu un sistem de vizualizare în infraroşu, robotul poate vedea cu acurateţe ţinte chiar şi noaptea, poate urca şi coborî scări sau escalada terenuri accidentate.

Armata americană şi-a exprimat interesul de a achiziţiona câinele robot, atât pentru utilizarea lui în asigurarea perimetrelor, supraveghere şi operaţiuni urbane, cât şi pentru desfăşurarea lui în teatrele de război, în spaţii care ar putea fi prea mici, prea strâmte sau prea periculoase pentru ca un soldat uman să navigheze în siguranţă prin ele.

Algele marine, hrană pentru vaci

Algele marine ar putea fi o nouă armă împotriva încălzirii globale, după ce s-a descoperit că, introduse în alimentaţia vacilor, reduc cu până la 20% gazele nocive eliberate de acestea. După cum se ştie, studiile au demonstrat că vacile, produc mai bine de un sfert din metanul degajat în atmosferă, ceea ce contribuie la intensificarea efectului de seră pe planeta noastră.

În încercarea de a găsi o soluţie problemei, cercetătorii de la Universitatea New Hampshire au schimbat dieta clasică a vitelor – porumb, orz şi ovăz – cu una compusă din macroalge, iar rezultatele au fost surprinzătoare, relevând o reducere considerabilă a gazelor expulzate de animale. Mai mult, hrănirea cu anumite specii de alge a redus emisiile de metan cu până la 80%!

O veste şi mai îmbucurătoare este aceea că, deşi savanţii se temeau că o alimentaţie bazată pe alge va influenţa negativ gustul laptelui şi al cărnii de vită, dimpotrivă, aromele acestora au fost intensificate şi atât laptele cât şi carnea par mai gustoase dacă vitele sunt hrănite cu alge. În prezent, oamenii de ştiinţă britanici şi americani încearcă să găsească soluţii de cultivare a algelor (cele folosite în cadrul experimentului au fost recoltate din sălbăticie, crescând natural în ocean), pentru a permite hrănirea pe scară largă a vacilor cu acest aliment-minune.

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

MARGOT WÖLK – degustătoarea lui Hitler

Convins, în paranoia care l-a cuprins cu precădere în ultimii ani din viaţă, că ar putea fi asasinat prin otrăvire, Adolf Hitler a avut permanent în preajma lui persoane a căror unică sarcină era să guste mâncărurile preparate pentru el.

Cele mai multe dintre acestea l-au însoţit la cartierul general din „Bârlogul Lupului", în Polonia, unde dictatorul nazist a petrecut aproape 800 de zile, pe parcursul celui de-al Doilea Război Mondial. Aici, 2.000 de oameni lucrau permanent pentru a-i îndeplini toate dorinţele.

Exista o grădină de legume, o livadă cu pomi fructiferi şi două sere uriaşe, care ofereau trufandale pe tot parcursul anului, Hitler fiind un vegetarian convins. Absolut toate mâncărurile care i se găteau – sub supravegherea atentă a unei întregi companii SS – erau apoi degustate de 15 tinere. Printre acestea s-a numărat şi Margot Wölk, singura dintre ele care a supravieţuit războiului.

Născută în 1917, Margot lucrase ca secretară înainte de izbucnirea războiului. Soţul ei, Karl, a fost recrutat încă din 1939 şi timp de doi ani nu a mai ştiut nimic de el, considerându-l mort. În 1941, după ce un bombardament Aliat a distrus apartamentul

părinţilor ei din Berlin, femeia s-a refugiat pe teritoriul Poloniei, unde trăiau socrii săi, într-o casă de ţară. Dar destinul a făcut ca această casă să se afle la doar 3 km de Bârlogul Lupului. Într-o zi, Margot, alături de alte fete din sat, au fost luate de soldaţii

SS şi au devenit degustătoarele lui Hitler.

„Mâncarea era delicioasă, aveam cele mai bune legume – ardei graşi, roşii, cartofi, sparanghel, vinete, tot ce-ţi puteai imagina. Şi întotdeauna exista o garnitură de orez sau paste". Zilnic, naziştii le luau pe fete şi le duceau la Bârlogul Lupului, unde gustau din diferitele mâncăruri preparate pentru Hitler între orele 11 şi 12.

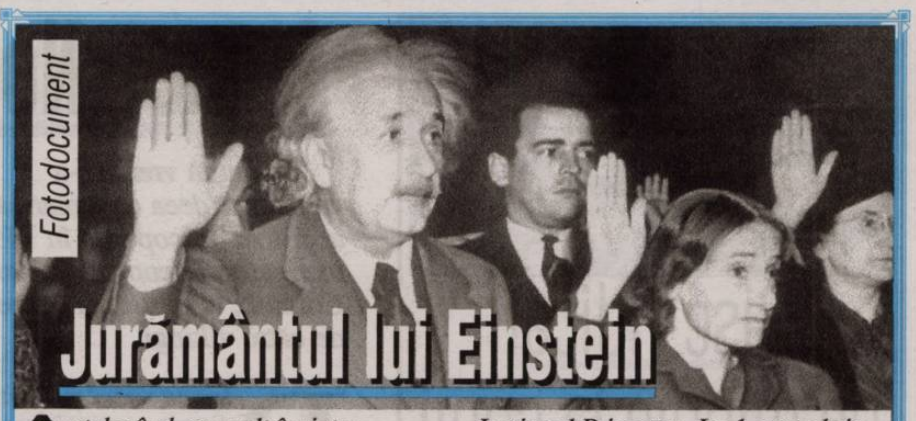
Cei din unitatea SS care le supravegheau aşteptau apoi o oră, spre a se asigura că niciuna dintre ele nu prezintă simptome de otrăvire şi apoi trimiteau preparatele la masa Führerului. Fetele erau îngrozite şi de fiecare dată mâncau plângând, ştiind că orice îmbucătură poate fi ultima.

Când terminau de mâncat izbucneau în urale de bucurie, fericite că mai puteau trăi încă o zi. A fost o experienţă cumplită, care a marcat-o pe viaţă pe Margot. Ca şi cum nu ar fi fost de ajuns, într-o zi, aproape de sfârşitul războiului, când deja fetele fuseseră cazarmate în Bârlogul Lupului, interzicându-li-se să se mai întoarcă acasă, tânăra a fost violată de un ofiţer SS în vârstă. Dar calvarul ei abia începuse.

Pe 20 noiembrie 1944, cartierul general al lui Hitler a fost evacuat, trupele sovietice ajungând la doar câţiva kilometri de el. Margot a fost suită în trenul de Berlin de un ofiţer care o simpatiza. Celelalte fete, rămase în sat, au fost executate de sovietici. Dar, după capturarea Berlinului, Margot a căzut în mâinile soldaţilor sovietici, care au violat-o timp de două săptămâni.

Din cauza acestor violuri repetate, nu a mai putut niciodată să aibă copii. Din fericire, soţul ei, luat prizonier pe Frontul de Est, a supravieţuit războiului şi s-a întors acasă în 1946. Cei doi au trăit împreună, fericiţi, până la moartea lui Karl, în 1980, Margot supravieţuindu-i încă 34 de ani.

Fotodocument



Jurământul lui Einstein

Înţelegând, cu mult înaintea altora, că venirea naziştilor la putere în Germania, în 1933, va face imposibilă viaţa evreilor aici, savantul Albert Einstein a refuzat să se mai întoarcă în ţara natală, solicitând azil politic în America, unde a devenit profesor la Institutul Princeton. La 1 octombrie 1940, el a primit cetăţenia americană, devenind astfel unul dintre primii oameni din lume cu trei cetăţenii – germană, elveţiană şi americană. În imagine, renumitul savant depune jurământul de cetăţean american alături de fiica lui.

Piraţi spânzuraţi de două ori

La apogeul epocii de aur a pirateriei, în secolele XVII-XVIII, Imperiul Britanic, pe cale de formare, a încercat din răsputeri să combată această plagă, care-i afecta grav interesele, şi pentru a-i îngrozi pe piraţi, dar şi pe cei tentaţi să le calce pe urme, a pus la punct un ritual de-a dreptul macabru pentru execuţia „lupilor mărilor".

Execuţiile aveau loc îndeobşte la Londra, lângă un doc special construit la Wapping, la nord de Turnul Londrei, chiar în punctul unde Tamisa se vărsa în mare. Ele se derulau doar la reflux, când nivelul apei era minim, oficialii Amiralităţii fiind însărcinaţi să se asigure că picioarele condamnatului erau acoperite de apă când acesta se afla pe butucul de sub ştreang. Execuţiile aveau loc într-un loc deschis, cu o vizibilitate foarte bună, astfel încât toţi marinarii de pe corăbiile care ancorau sau plecau din portul Londrei să poată vedea ce-i aşteaptă dacă ar fi fost ispitiţi cândva să devină piraţi.

Pentru a-i umili cât mai mult pe condamnaţi, aceştia erau plimbaţi, înaintea execuţiei, prin toată Londra, într-o cuşcă de fier încărcată într-o căruţă, procedura putând să dureze şi câteva ore. De obicei, mulţimea îi huiduia, îi scuipa şi arunca în ei cu diverse obiecte – vârsându-le chiar în cap, de la etajele clădirilor, conţinutul oalelor de noapte.

Se întâmpla însă adesea ca piraţii să fie nişte figuri populare – un fel de „influenceri" din zilele noastre, care aveau numeroşi fani. Aceştia îi aprovizionau cu băutură şi nu de puţine ori piraţii ajunşi la ştreang erau deja morţi... de beţi. Pentru locuitorii Londrei, execuţia unui pirat reprezenta un prilej de mare distracţie, ca un spectacol de teatru sau un meci de fotbal, astăzi.

În ziua precedentă execuţiei, hanurile din preajma docului erau luate cu asalt şi speculanţii făceau bani buni vânzând „locuri în faţă" celor dornici să vadă cât mai bine spectacolul. Majoritatea piraţilor acceptau să li se dea ultima împărtăşanie de către un preot.

Când faimosul „Căpitan Kidd" a fost executat, funia cu care era legat s-a rupt şi piratul l-a rugat pe preot să se mai roage o dată împreună – a doua încercare n-a mai dat greş.

Dar au existat şi piraţi recalcitranţi, precum „căpitanul Dalziel", un scoţian condamnat la moarte pentru piraterie în 1715, care l-a ameninţat pe preotul care-i tot cerea să se căiască, spunându-i că dacă nu încetează o să-l dea jos în şuturi de pe eşafod. Pentru a prelungi chinurile piraţilor executaţi, se foloseau funii mai scurte decât în cazul altor execuţii, astfel încât vertebrele de la gâtul condamnatului să nu se rupă imediat, provocând instantaneu moartea.

Deseori, piraţii îşi contorsionau trupul în ştreang, pradă chinurilor morţii, minute în şir, spre amuzamentul mulţimilor care numeau asta „dansul şerifului". Dacă însă condamnatul era simpatizat de mulţime, adesea spectatorii urcau pe eşafod şi îl trăgeau de picioare în jos, spre a-i curma mai rapid suferinţele.

Din această cauză, funia se rupea, iar mulţi piraţi ajungeau să fie spânzuraţi de două ori... După execuţie, uneori trupurile piraţilor erau lăsate să putrezească în ştreang, ca un avertisment macabru. De multe ori însă, ele erau oferite medicilor şi anatomiştilor, pentru disecţii. Este paradoxal, dar multe dintre cunoştinţele medicale ale epocii s-au datorat piraţilor executaţi!

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

Astăzi în istorie

4 noiembrie 1995

Asasinarea lui Itzak Rabin

Militar de carieră şi fost şef de stat-major al armatei israeliene, Itzak Rabin s-a retras în viaţa civilă în 1968, fiind numit ulterior ambasador al Israelului în SUA. Revenit în Israel în 1973, a preluat conducerea Partidului Muncii şi a fost desemnat premier în 1974, iniţiind semnarea de acorduri de pace cu palestinienii.

Rabin a fost unul dintre cei mai mari pacifişti ai secolului XX, obţinând Nobelul pentru Pace după semnarea acordului de la Oslo, cu liderul palestinian Yasser Arafat. Dar unii evrei au văzut în acest acord o trădare a intereselor naţionale. Printre ei şi un tânăr ultraortodox, Yigal Amir, student la Drept la Universitatea Bar Ilan.

Decis să-l ucidă pe premier, cu speranţa

că astfel va pune capăt convorbirilor de pace în Orientul Mijlociu, Amir şi-a procurat un pistol semi-automat Beretta cu calibrul 9 mm şi, după mai multe tentative eşuate, a reuşit să-şi ducă planul la îndeplinire în seara zilei de 4 noiembrie 1995. Atunci, peste 100.000 de susţinători ai lui Rabin se adunaseră în Piaţa Regilor Israelului din Tel Aviv pentru a participa la un miting în sprijinul negocierilor de pace.

Amir s-a postat lângă maşina lui Rabin, fără ca prezenţa lui să-i alarmeze pe agenţii de securitate – acesta va fi motivul pentru care mai târziu presa va specula că atentatul fusese un complot organizat chiar de serviciile de securitate israeliene. La sfârşitul mitingului, Rabin s-a îndreptat către maşină, a trecut pe lângă Amir, dar imediat a fost împuşcat de către acesta, de la mică distanţă, în spate. Asasinul a tras trei gloanţe – două l-au lovit fatal pe premier, al treilea pe garda lui de corp, Yoram Rubin.

Dus de urgenţă la spitalul Ihilov, din apropiere, Rabin nu a mai putut fi salvat, în ciuda eforturilor disperate depuse de medici. Asasinatul a şocat poporul israelian şi lumea întreagă, iar la funeraliile lui Rabin au participat peste un milion de persoane, fostul premier fiind înmormântat, ca recunoaştere adusă meritelor sale în apărarea statului Israel, în cimitirul militar Herzl din Ierusalim.

E bine de ştiut

Fără echivoc, cercetătorii susţin că, indiferent de vârstă, 90% din riscurile de a face un atac de cord sunt legate de factorii de risc acceptaţi pe plan mondial: fumatul, hipertensiunea arterială, diabetul, obezitatea, stresul, lipsa exerciţiului fizic zilnic şi colesterolul „rău”.

De asemenea, s-a demonstrat că ateroscleroza, afecţiune care provoacă atacuri de cord sau atacuri vasculare cerebrale are drept cauză colesterolul.

Cercetători americani au confirmat faptul că nivelul optim de colesterol „rău” este cuprins între 50 şi 70. Acestea sunt valorile cu care se naşte un om şi orice creştere a acestui prag

Colesterolul învins de fructe valoroase

duce la riscul de boli ale inimii.

Nivelul care nu presupune niciun risc este cel de 70. Cum putem controla acest tip de colesterol, astfel încât să nu ne fie inamic al inimii? Specialiştii spun că o dietă bazată pe plante poate duce la un nivel al colesterolului de până la 70, fără niciunn alt efort. Înlocuiţi grăsimile animale din alimentaţie cu grăsimile sănătoase din nuci, alune, migdale. Cu nivelul lor uriaş de antioxidanţi, fructele uscate scad colesterolul fără aportul medicamentelor.

Alt exemplu de aliment valoros în această direcţie sunt merele uscate. Merele uscate consumate zilnic, în cadrul unui studiu ştiinţific, au evidenţiat scăderea colesterolului „rău” la subiecţii investigaţi cu 23%. Având şi o importantă acţiune antioxidantă, merele îşi demonstrează încă o dată valoarea deosebită.
Concluzia?

O dietă din care să nu lipsească merele uscate şi fructele uscate (nuci, alune, migdale) poate controla cel mai periculos factor de risc al atacului de cord.

Dr. ANDY ANDREI

Lecţii de nutriţie

„Sarea în bucate”

Cercetătorii ne arată că sunt două surse de risc major, legate de obiceiurile noastre alimentare, care se fac vinovate de afecţiunile care pot deveni fatale sau de cele care implică apariţia anumitor dizabilităţi.

Primul se referă la consumul redus de fructe, asociat cu moartea a 5 milioane de oameni anual. Al doilea este consumul exagerat de sare, care provoacă indirect moartea a 4 milioane de oameni în fiecare an, ne avertizează dr. nutriţionist Cristian Panaite. Începeţi prin a stopa sau a reduce adaosul de sare în timp ce pregătiţi mâncarea. Ştiaţi că o treime dintre oameni adaugă sare la mâncare chiar înainte de a o gusta? Pur şi simplu ne-a intrat în reflex.

Cu toţii ştim povestea „Sarea în bucate” şi cunoaştem minunile pe care le poate face acest condiment la capitolul savoare. Este adevărat. La început, alimentele vor avea un gust mai fad, mai puţin convingător. Dar nu durează mai mult de două până la patru săptămâni ca situaţia să se remedieze. Sensibilitatea receptorilor gustului de sare din gură se va adapta în această perioadă de timp. Astfel, veţi ajunge să apreciaţi la fel de mult gustul preparatelor cu foarte puţină sare.

Din fericire, există şi soluţii care pot ajuta la potenţarea gustului. Folosiţi condimente şi plante aromatice care vor lăsa în plan secund absenţa sării, oferind arome irezistibile mâncării. Puteţi apela cu încredere la piper, ceapă, usturoi, boia de ardei dulce, busuioc, pătrunjel, cimbru, ardei iute, rozmarin, boia afumată, curry, coriandru, lămâie. Completaţi lista cu ceea ce vă dictează propriile papile gustative, iar mesele se vor transforma într-un răsfăţ.

În majoritatea ţărilor din lume, aproximativ jumătate din cantitatea de sodiu provine de la alimentele procesate. Cu alte cuvinte, 50% din sarea pe care o consumăm provine din solniţa personală. Ca o paranteză, ar trebui spus că în Statele Unite lucrurile stau cu totul altfel. Chiar dacă fiecare american ar reduce la minim cantitatea de sare adăugată acasă, nu ar dispărea decât o mică parte din sarea ingerată.

Din cauză că produsele procesate disponibile în supermarketurile americane conţin sare din abundenţă. Trebuie punctat faptul că, realitatea este mult mai nuanţată. În primul rând, puteţi alege să reduceţi consumul de alimente procesate în general.

Dezavantajele acestora pentru organism sunt multiple şi nu au legătură numai cu excesul de sodiu. Pe de altă parte, putem continua să cumpărăm produse alimentare procesate respectând nişte reguli care ne vor ţine departe de cele cu adevărat dăunătoare.

Dacă cumpărăm produse alimentare procesate, există două trucuri pe care le putem folosi. În primul rând, cumpărăm numai produse care au mai puţine miligrame de sodiu enumerate printre ingrediente, în comparaţie cu porţia recomandată măsurată în grame. Cu alte cuvinte, la o porţie de 100 de grame trebuie să urmăriţi să apară listate mai puţin de 100 de miligrame de sodiu. În al doilea rând, puteţi compara miligramele de sodiu cu numărul caloriilor.

Căutaţi alimente pe ale căror etichete apar mai puţine miligrame de sodiu decât calorii. Majoritatea oamenilor consumă aproximativ 2.200 de calorii pe zi. Iar coincidenţa face ca 2.300 să fie cantitatea maximă de miligrame de sodiu recomandate pentru persoanele perfect sănătoase sub 50 de ani. Cunoscând aceste formule de calcul simple vă va fi mai uşor să faceţi alegerile potrivite atunci când sunteţi la cumpărături.

Începeţi să înlocuiţi vizitele la supermarket cu plimbările la piaţă. Acolo vă aşteaptă alimente de sezon care nu au nevoie de etichete pentru a vă arăta ce conţin, iar acesta este semnul că sunt cât mai naturale.

Ceapa verde şi usturoiul proaspăt sunt aliatele dumneavoastră de nădejde atunci când vine vorba despre salate sau despre mâncărurile de legume.

Gastronomice

Piept de pui umplut cu brânză

1 piept de pui, 200 g brânză feta, 6 frunzuliţe mentă, 50 g unt, 100 ml ulei, 100 ml vin alb sec, sare, piper.

Carnea se taie în două pe locul unde a fost osul pieptului şi se obţin astfel două bucăţi care, fiecare, se taie în două pentru a obţine un fel de portofel de carne. Brânza se fărâmiţează cu furculiţa, se amestecă apoi cu o linguriţă de ulei şi se adaugă menta tocată. Se umplu portofelele de carne, cu cremă de brânza obţinută, se leagă bine cu aţă alimentară, şi apoi se rumenesc pe ambele părţi în unt topit. Se transferă într-o tavă, se adaugă restul uleiului, vinul, se presară sare, piper şi se lasă la cuptor pentru 15 minute.

Musaca de cartofi

800 g carne tocată, 100 ml suc de roşii, 400 g brânză telemea, 100 g unt, 200 ml lapte, 100 g caşcaval, 1 kg cartofi, 2 cepe, ulei, sare, piper.

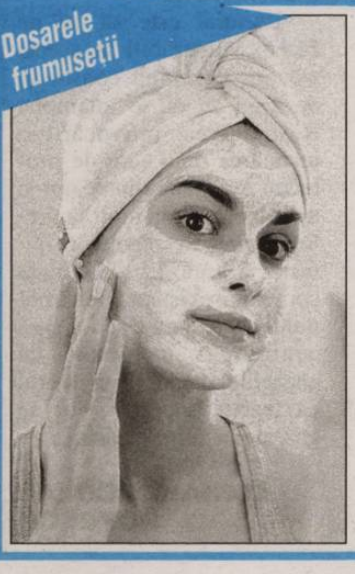
Se toacă cepele mărunt şi se călesc în 4 linguri cu ulei. Se adaugă carnea tocată, sare, piper după gust şi se toarnă sucul de roşii. Se lasă pe foc mic până se pătrunde carnea şi scade. Se curăţă cartofii şi se fierb. Se scot din apă, se pasează şi se freacă bine cu untul şi laptele. La final se adaugă brânza rasă. Se unge cu unt o tavă. Se întinde o treime din cantitatea de carne şi se acoperă cu o treime din cantitatea de piure. Se repetă operaţia de încă două ori, păstrând proporţiile. Deasupra va fi un strat de piure, pe care se presară puţin caşcaval ras. Se coace 20 minute la foc moderat.

Prăjitură cu prune

500 g făină, 200 g unt, 50 g zahăr, 100 g iaurt, 500 g prune, 2 gălbenuşuri, 1 praf de copt.

Se spală prunele şi se desfac în jumătăţi, îndepărtându-se sâmburii. Se freacă untul cu zahărul. Se adaugă iaurtul şi gălbenuşurile. Se omogenizează şi se pune făina amestecată cu praful de copt. Se frământă uşor şi se lasă 20 minute la rece. Se împarte aluatul în două. Se întinde o foaie de 5 mm grosime, se pune în tava unsă cu unt şi se aşază prunele. Restul de aluat se rade pe răzătoarea mare, direct pe prăjitură. Se coace 45 minute la foc moderat.

Dosarele frumuseţii



Măşti eficiente

Una dintre cele mai eficace măşti care are ca efect o uimitoare întinerire a pielii se bazează pe albuş de ou şi iaurt. Masca îndepărtează stratul de celule moarte de la suprafaţă, lăsând tenul luminos, catifelat şi fin.

Se amestecă două albuşuri de ou cu două linguri de iaurt şi o linguriţă de miere, apoi se aplică masca pe faţă şi pe gât, cu mişcări uşoare, circulare. Se lasă să acţioneze 20 de minute, după care se înlătură cu apă caldă.

O altă mască, la fel de eficientă, estompează ridurile datorită substanţelor antiinflamatoare şi elementelor antioxidante din compoziţia ingredientelor. Este vorba despre uleiul de migdale şi miere. Se omogenizează două linguri de miere cu una de ulei de migdale. Se aplică masca pe faţă şi se lasă să acţioneze 30 de minute, apoi se spală faţa cu apă călduţă.

Despre fructele de pădure, cu un conţinut mare de vitamina C, se ştie că pot preveni îmbătrânirea pielii. Antioxidanţii care se găsesc în cantitate mare în fructele de pădure împiedică radicalii liberi să provoace îmbătrânirea ţesuturilor. Se zdrobesc fructele de pădure pe care doriţi să le folosiţi (afine, zmeură, fragi, căpşuni) şi se omogenizează cu argilă. Masca obţinută se aplică pe faţă şi pe gât, se lasă să acţioneze 30 de minute, după care se îndepărtează spălând obrazul cu apă călduţă. Aplicată cu regularitate, această mască redă fermitatea pielii, dă luminozitate şi uniformizează tenul.

Pagină realizată de
ECATERINA BĂTRÂNEANU

Fenomene aerospaţiale neidentificate

Femeia din spatele dezvăluirilor OZN

În iunie 2021 Soo Youn semna în ziarul** The Guardian **un articol intitulat „Femeia care a forţat guvernul SUA să ia în serios OZN-urile" dedicat jurnalistei de investigaţie Leslie Kean, una dintre acele persoane cheie care au obligat Pentagonul să recunoască realitatea fenomenului OZN şi faptul că a cheltuit milioane de dolari pentru a lămuri misterul lor.

Ea a relatat telefonic pentru The Guardian că a devenit interesată de acest subiect în 1999, când un coleg francez i-a înmânat un raport de 90 de pagini despre observaţii OZN făcute de piloţi militari şi comerciali. Documentul, numit „OZN-urile şi apărarea: pentru ce trebuie să ne pregătim?" (în franceză: Les OVNI et la Défense: À Quoi Doit-On Se Préparer?), fusese publicat de un grup de reflecţie militar francez. „M-am gândit, Doamne, e ceva imens. Generali şi amirali care spun că ei cred că este posibil să fim vizitaţi de nave extraterestre ... Ei nu au spus că ar putea dovedi acest lucru. Dar au spus că este o ipoteză foarte bună pentru ceea ce au studiat timp de trei ani."

Era o poveste majoră, şi-a spus Kean. Ce s-ar întâmpla dacă ar avea dreptate? Dar dacă şi personalităţi din America, având o statură echivalentă, ar spune ceea ce spun aceşti francezi?

La acea vreme, Kean era realizatoare la un post public de radio din San Francisco. Când s-a adresat pentru prima dată editorilor, ea a evitat să folosească cuvântul OZN din cauza stigmatizării din jurul subiectului. Ea a vorbit doar despre un raport din Franţa, despre „fenomene aeriene neobişnuite" (FAN). I-au trebuit şase luni să găsească pe cineva dispus să accepte ideea, iar în cele din urmă a găsit una la Boston Globe, deşi articolul a fost „puternic editat" cu „lucruri ciudate şi glumeţe". Dar de atunci „a rămas agăţată". „Acesta este ca niciun alt subiect. Are o calitate transcendentă pentru mine. Şi câţi jurnalişti se vor confrunta cu OZN-uri? Nu mulţi."

Pe urmele inexplicabilului

Şi iată că astăzi a sosit situaţia ipotetică pe care Kean a extrapolat-o din raportul francez – liderii militari şi guvernamentali americani vorbesc deschis despre observarea obiectelor zburătoare inexplicabile.

În ciuda faptului că a fost adânc implicată într-un subiect marginal, timp de peste 20 de ani, cel mai ciudat lucru despre Kean este că ea nu a ajuns să fie percepută ca o persoană ciudată. Naraţiunea ei nu este cea a unui excentric lup singuratic care s-a trudit în lumea paranormală înainte de a da lovitura. „Scopul meu a fost să scot asta din zona ciudăţeniilor. Poate că este şi pentru că eu nu sunt o ciudată", a spus ea.

Soo Youn o descrie ca măsurată şi practică. Ea este descendentă dintr-una dintre cele mai vechi dinastii politice din America şi este susţinută de un venit suplimentar al familiei. (Ea a refuzat să dezvăluie suma, dar a recunoscut că, fără aceasta, nu s-ar fi putut concentra cu normă întreagă asupra OZN-urilor). Nu radiază vreun zel evanghelic. Când autoarea interviului a menţionat ufologii, ea s-a zburlit. „Nu-mi place termenul. Nu m-aş descrie niciodată aşa. Sunt jurnalist de investigaţie. Ufologii, cel puţin în America, sunt nişte oameni care se autoproclamă cercetători."

Vorbirea ei simplă poate reflecta personalitatea ei sau rezultatul anilor pe care i-a petrecut studiind şi practicând budismul, în Bard College din New York, unde s-a specializat iniţial în chitara clasică, iar după doi ani, şi-a schimbat specializarea în biologie. Dar oricare ar fi originile, acea statornicie patriciană a servit-o bine în timpul investigaţiilor sale obstinate.

După citirea raportului francez, a durat ani până Kean s-a pus la curent cu domeniul. A trebuit să urmărească sursele, iar rata de învăţare, pentru a diferenţia cele credibile de cele care nu erau, a fost lentă. A făcut conferinţe de presă şi a intentat un proces împotriva NASA (pentru a obţine informaţii despre observarea în 1965 a unui obiect de mărimea unei maşini care se prăbuşise din cer în Kecksburg, Pennsylvania). A lucrat într-adevăr mult pentru a integra OZN-urile între domeniile serioase, a spus ea într-o conversaţie ulterioară. „Nu am avut probleme cu oamenii care mă ridiculizează, deoarece modul în care am raportat acest lucru, pur şi simplu nu a provocat ridicolul. Nu am spus lucruri conspiraţioniste, ciudate,

senzaţionaliste, ci doar lucruri precum cele din cartea mea – din surse foarte simple şi bune."

Pe parcurs, s-a aliat cu oameni cu influenţă pentru a o ajuta să-şi continue cercetările. Ea s-a legat între altele de John Podesta, şeful de cabinet al lui Bill Clinton, consilier al lui Barack Obama şi un avid stimulator al cercetării OZN-urilor.

În 2007, Kean şi James Fox, regizorul documentarului „The Phenomenon", au organizat un briefing în care oficiali militari de rang înalt şi personal guvernamental au prezentat întâlniri apropiate cu OZN-uri. Fiecare dintre cei 14 vorbitori a avut doar cinci minute pentru a-şi spune poveştile, aşa că Kean a avut ideea să-i facă pe fiecare să-şi scrie propriile relatări, transformându-le apoi într-o carte OZN, un bestseller al anului 2010, intitulată UFOs: Generals, Pilots and Goernment Officials Go on the Record (tradusă prompt şi în româneşte cu titlul „OZN, un mister neelucidat"). În ea, Kean a militat pentru un punct central de colectare a informaţiilor despre OZN-uri.

Cea mai mare descoperire a lui Kean a venit în 2017, când a fost invitată, de o sursă pe care o ştia de multă vreme, să se întâlnească cu Luis „Lue" Elizondo în ziua în care acesta a demisionat din funcţia de director al unui program clandestin al Pentagonului care colecta informaţii despre OZN-uri, numită Advanced Aerospace Threat Identification Program (AATIP). În esenţă, el i-a dezvăluit chiar programul pentru care ea făcuse lobby până atunci. Apoi Kean a făcut echipă cu Ralph Blumenthal şi Helene Cooper pentru a scrie pentru New York Times, faimosul articol Glowing Auras and „Black Money": The Pentagon's Mysterious UFO Program. Povestea a dezvăluit existenţa AATIP din 2007 până în 2012, finanţată în urma unei iniţiative a fostului lider majoritar al Senatului Harry Reid şi a colegilor senatori Ted Stevens şi Daniel Inouye.

Satisfacţie deplină

Reid este un fan nedisimulat al lui Kean. El i-a citit toate cărţile şi o consideră responsabilă, cel puţin parţial, pentru schimbarea acceptării culturale a OZN-urilor. „Este o jurnalistă senzaţională şi este un talent excepţional. Ea scrie, se pare, cu inima ei şi îmi dă impresia că gândeşte ceea ce spune", a declarat Reid.

Publicarea acelei poveşti a schimbat totul, a spus Kean. „Am fost în această călătorie. Am fost atât de răsplătită văzând modul în care lucrurile s-au schimbat din 2017."

De atunci, a mai scris despre acest subiect pentru New York Times, a lansat ea însăşi interviuri şi a lucrat la mai multe proiecte documentare. În 2018, regizorul Lasse Hallstrom şi producătorul Laura Bickford au anunţat că realizează un film bazat pe cartea de OZN-uri a lui Kean. Iată cum, în cele din urmă, Kean a obţinut o satisfacţie deplină. În martie, revista New Yorker a publicat o poveste: „Cum a început Pentagonul să ia în serios OZN-urile", care a prezentat munca lui Kean în pregătirea raportului neclasificat.

Kean a spus că ea a rămas agnostică în ceea ce priveşte constatările. „Dacă am o agendă pe care o am, este să scot adevărul, pentru că simt că oamenii au dreptul la acel adevăr", a spus ea. „Asta nu înseamnă să spunem că sunt extratereştri de pe alte planete. Dar spunem că există un fenomen care nu poate fi explicat. Şi există o mulţime de date care arată acest lucru. În cele din urmă, avem propriul nostru guvern care spune asta acum. Deci, acesta este într-adevăr un moment fără precedent şi nu mai există nicio întoarcere".

Jurnalista Soo Youn mai scrie în articolul ei şi despre Lt. Comandorul Alex Dietrich. În 2004, ea a fost unul dintre mai mulţi piloţi care au văzut OZN-ul numit apoi „Tic Tac". Ea şi-a raportat întâlnirea imediat după ce a avut loc şi a răspuns la întrebări, dar nu s-a implicat în discuţiile despre fenomenul OZN. A vorbit public despre experienţa sa pentru prima dată într-un interviu abia în această primăvară.

Soo Youn citează în articolul ei şi pe Luis Elizondo, care spunea, între altele: „Prin observaţii, suntem destul de convinşi că avem de-a face cu o tehnologie cu câteva generaţii înaintea a ceea ce considerăm noi tehnologie de generaţia următoare. Ceva care ar putea fi între 50 şi 1.000 de ani înaintea noastră. „Ei pot depăşi, sincer, orice avem în inventar şi suntem destul de siguri de tot ce au adversarii noştri străini în inventarul lor."

Pagină realizată de
DAN D. FARCAŞ

„Vampirii" energetici

Foarte multe persoane se plâng sau intuiesc, fără a putea să-şi dea seama ce se întâmplă, că anumite persoane din preajma lor „le storc de energie".

Există oameni cu care ne intersectăm din întâmplare – care efectiv se „hrănesc" emanând mesaje şi fluxuri energetice negative, atrăgându-le în schimb pe cele pozitive de la victimele lor. Parapsihologii numesc acest fenomen cu o sintagmă deloc liniştitoare: vampirism energetic.

O echipă de biologi ai Universităţii Bielefeld (vestul Germaniei) au făcut o descoperire revoluţionară, arătând că plantele pot extrage energie dintr-o altă sursă, venind de la alte plante. Un impact major al acestei demonstraţii ar putea însemna confirmarea ideii că oamenii absorb energia de la semenii lor în acelaşi mod.

Cercetătorii conduşi de dr. Olaf Kruse au studiat alga verde Chlamydomonas reinhardtii, care se foloseşte de fotosinteză, dar şi de energia extrasă de la alte plante. Apa şi lumina sunt vitale pentru flori, la fel şi pentru oameni.

Corpul nostru fizic este ca un burete, aşa încât oamenii de ştiinţă afirmă că el „absoarbe mediul" (elemente benefice, dar şi dăunătoare!). „Tocmai de aceea, anumite persoane se simt rău în contexte de grup specifice în care există un amestec de emoţii şi de energii", spune dr. Olivia Bader-Lee, psiholog.

Plantele unicelulare aflate în penurie de energie secretă enzime care „digeră" celuloza, descompunând-o în compuşi mai mici ai zahărului, transportaţi apoi la celule şi transformaţi în surse de energie. Alga poate continua să se dezvolte, o surpriză, fiind prima dată când se confirmă un asemenea comportament la un organism vegetal. Biologii germani spun că „fenomenul contrazice toate manualele şcolare precedente, astfel că vedem practic plante care mănâncă plante".

Organismul uman seamănă mult cu o plantă: elimină energia necesară alimentării stărilor emoţionale, iar aceasta poate provoca o creştere a cortizolului (hormonul stresului) şi cataboli-zarea celulelor în funcţie de declanşatorul emoţional. Dr. Bader-Lee arată că bioenergia este în evoluţie constantă şi că studiile pe plante şi animale demonstrează ceea ce metafizicienii energiei cunosc dintotdeauna: că oamenii se pot vindeca pur şi simplu prin transfer de energie, la fel ca plantele: „Omul poate absorbi, poate vindeca alţi oameni, animale şi orice altă parte a naturii. De aceea, a se afla în mijlocul naturii reprezintă pentru foarte mulţi un lucru pozitiv, energizant."

Fără niciun fel de îndoială, ar fi ideal ca fiecare persoană să conştientizeze exact ce forţe uriaşe stau depozitate în fiinţa noastră – nu ca elemente materiale, pe care le putem măsura şi evalua, ci ca forme de energie ce ies „la suprafaţă" prin supape şi conducte nebănuite.

Una din cele mai cunoscute forme de vampirism energetic la români este deochiul, prin care se stabileşte o legătură vizuală, mentală şi emoţională între „vampir" şi persoana vampirizată. Deochiul apare în momentul în care o persoană se uită la cineva şi îi place foarte mult o trăsătură la acesta (fizionomia feţei, corpul, părul etc.). „Vampirizarea" – furtul de energie vitală de la persoana vampirizată, poate conduce la o stare de rău a acesteia sau chiar la leşin.

Am prezentat un exemplu de vampirism energetic – premeditat sau manifestat în subconştientul agresorului, având aceleaşi efecte devastatoare. Din nefericire, se întâlneşte foarte des, însă necunoaşterea reperelor exacte ale fenomenului nu face altceva decât să favorizeze dezvoltarea lui.

Esenţial este să nu ne facem vulnerabili la aceste atacuri, devenind conştienţi de ceea ce ni se întâmplă. Respingerea provocărilor, instalarea unui scut de protecţie energetică între noi şi atacator ar ajuta mult la preîntâmpinarea efectelor nefaste. E important că ştiinţa confirmă existenţa fenomenului şi că el nu e rodul unei confruntări închipuite cu energiile negative şi faptul că leacul împotriva lor se găseşte în fiinţa noastră.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Sequoia – giganţii Terrei

Cândva, se presupune, planeta noastră era locuită de oameni uriaşi, astăzi consideraţi personaje fantastice de basm, chiar dacă anumite vestigii preistorice tind să acrediteze veridicitatea ideii.

Faptul că a existat o eră a animalelor de dimensiuni colosale nu poate fi însă contestat, datorită nenumăratelor descoperiri în acest sens confirmate de paleontologi cu dovezi incontestabile.

Anumite plante sunt cele care încă sunt vii, în toată splendoarea dimensiunilor lor colosale, confirmând astfel că Pământul a fost şi încă mai este leagănul şi casa unor specii demne de o „planetă a giganţilor".

Tărâmul uitat de timp

Cei mai mari arbori de pe Terra aparţin celor trei specii de sequoia răspândite în emisfera nordică, supravieţuitoare ale erei glaciare. Contemporani cu dinozaurii ori cu înfiorătorul T-Rex, reprezentanţii de azi ai coloşilor vegetali au trăit acum

180-135 de milioane de ani, în Jurassic. În epoca modernă, cea mai veche referire scrisă cunoscută la copacii uriaşi din California a fost făcută în 1833 de o expediţie de vânători, dar nu se menţionează nicio localitate, iar descoperirea nu a fost mediatizată.

În 1850 John M. Wooster şi-ar fi sculptat iniţialele în scoarţa unui copac din Calaveras Grove, dar acest lucru nu a cunoscut publicitatea. De aceea, prima observare sigură şi documentată pe scară largă a copacului sequoia gigant a avut loc în primăvara anului 1852.

Un vânător care urmărea un urs în munţii Sierra Nevada a intrat în pădurea cunoscută acum sub numele de „North Grove" din Parcul de Stat Calaveras. Lui Augustus T. Dowd, nu-i venea să-şi creadă ochilor şi, mai mult, odată ajuns în tabăra minieră din apropiere, nimeni nu l-ar fi luat în serios, dacă oamenii nu ar fi văzut ei înşişi copacii enormi.

Incredibilii coloşi vegetali au câştigat popularitate instantaneu şi au devenit bine cunoscuţi de publicul larg. Au fost construite drumuri şi din nefericire, mulţi tăietori de lemne au privit minunea rostogolind în ochi imaginea unor viitoare averi fabuloase din exploatarea nesperatului tezaur verde.

Oameni şi arbori

Giganţii sequoia erau cunoscuţi de multe veacuri de triburile indiene locale. Băştinaşii au numit copacul Wawona, o onomatopee care imită sunetul scos de bufniţa nordică, pe care indienii Yosemite o considerau gardianul pădurii.

De aici însă începe o altă parte a istoriei lor, tristă, în care unii oameni şi-au arătat adevăratul chip, ceea ce însă nu a făcut decât să accentueze puternic valoarea complexă a acestui veritabil mit al lumii arborilor. Vechiul sequoia văzut pentru prima dată de Augustus T. Dowd, a fost numit „Arborele Descoperirii".

După ce a rezistat timp de multe secole furtunilor şi incendiilor de pădure, în 1852, el... a întâlnit un om occidental. Un an mai târziu, copacul a fost doborât. Timp de 22 de zile, cinci bărbaţi s-au înverşunat să-l culce la pământ pe viteazul verde. După numărarea inelelor de creştere s-a constatat că acesta avea peste 1.300 de ani. Culmea ironiei – butucul rămas a fost folosit ca ring de dans...

Numeroşi asemenea copaci bătrâni au fost tăiaţi, fiindcă, după mentalitatea vremii, oamenii ar fi avut nevoie de dovezi palpabile a existenţei lor. Evident, totul aducea mulţi bani celor care gestionau masacrul. În 1891, de exemplu, „Arborele Mark Twain" a fost doborât, din care o felie din trunchi a fost trimisă la Muzeul American de Istorie Naturală din New York, iar o altă felie la Muzeul Britanic de Istorie Naturală din Kensington, Londra. În văile de munte îndepărtate ale munţilor Sierra Nevada, au apărut rapid numeroase fabrici de cherestea.

În timp ce forestierii tăiau copacii bătrâni de secole, fermierii au adus oi şi capre care au distrus în mare măsură pajiştile. Randamentul sequoia gigant a fost însă minim, din cauza calităţii scăzute a lemnului. În multe dintre aceste locuri se mai pot vedea resturi forestiere după mai bine de 100 de ani.

Arborele numit „General Sherman" nu este doar cel mai mare sequoia gigant, ci şi cel mai mare copac din lume. El are 83,8 m înălţime, circumferinţa de 24,10 m (aproape de sol este de 31,3 m). Lăţimea coroanei e de 33 m, iar primele ramuri cresc de la 40 m! Multă vreme s-a crezut că acest copac are vârsta de 2.000-3.000 de ani.

Cercetările au arătat că probabil are vârsta de peste 2.000 de ani. În trecut, au fost tăiaţi sequoia de 3.220 de ani (prin numărarea inelelor de creştere) şi se crede că ar putea exista sequoia gigantici de până la 4.000 de ani!

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

100 *de locuri de văzut în România*

Cetatea Alba Iulia

Considerată a fi cea mai mare cetate din România, cetatea Alba Carolina de la Alba Iulia sfidează timpul, aproape intactă, de peste 300 de ani, oferind vizitatorilor un minunat prilej de întoarcere în timp. Dar pe lângă ea se mai pot vizita, în aceeaşi locaţie, şi alte două

edificii din epoci istorice diferite: castrul roman şi cetatea medievală.

Cetatea „modernă" (dacă ne este permis să o numim astfel) Alba Carolina a fost ridicată la începutul secolului al XVIII-lea. Primul proiect al fortificaţiei a fost realizat de arhitectul italian Giovanni Morando Visconti, care a condus şi prima fază a lucrărilor – el a murit de ciumă înainte de a apuca să vadă construcţia încheiată.

Piatra de temelie a cetăţii a fost pusă în 4 noiembrie 1715. Se consideră că anul de încheiere al lucrărilor este 1738, deşi au existat diferite lucrări şi în anii următori. Fortificaţia, concepută pe o suprafaţă de 110 hectare, cu o incintă apărată de trei rânduri de ziduri, a primit o formă stelată, cu şapte bastioane alternate cu şase raveline, străbătute de galerii boltite, toate delimitate de şanţuri adânci.

Forma de stea cu şapte colţuri este dată de cele şapte bastioane, care formează în zona centrală „incinta de siguranţă" a fortificaţiei, cea mai importantă şi cea mai bine protejată. Bastioanele au primit denumiri speciale, legate de numele unor patroni laici sau religioşi. Zidurile bastioanelor au la bază 2,5 metri grosime, iar înălţimea trece de 10 metri. Cetatea ridicată în inima Transilvaniei s-a dovedit a fi cel mai impunător monument baroc al provinciei.

O particularitate a cetăţii este dată de succesiunea celor şase porţi, situate pe axa est-vest. Impunătoarea fortificaţie a primit numele împăratului habsurgic Carol al VI-lea, în vremea căruia a fost ridicată, respectiv Carlsburg – Cetatea lui Carol.

Deşi rolul cetăţii a fost unul militar, de apărare, cetatea a fost atacată o singură dată în existenţa ei militară, dar niciodată cucerită. Episodul a avut loc în 1849, când 8.000 de soldaţi maghiari au asediat-o fără succes.

Cetatea Alba Carolina a cunoscut în ultimele decenii transformări spectaculoase, care o fac tot mai vizibilă în peisajul turistic românesc şi primeşte, an de an, tot mai mulţi vizitatori, aici având loc şi numeroase festivaluri culturale.

GABRIEL TUDOR

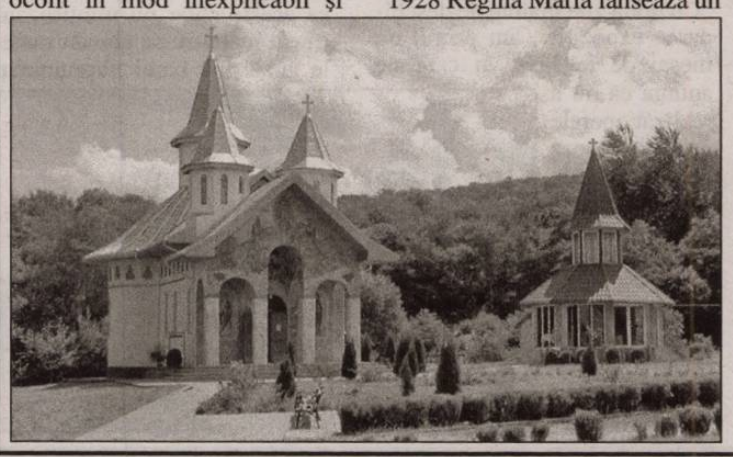
Amprente ale spiritualităţii

Mănăstirea Bucium – Braşov

Aflată în satul al cărui nume îl poartă, din comuna Şinca, judeţul Braşov, Mănăstirea Bucium, cu obşte de călugări are hramul „Schimbarea la Faţă a Domnului".

Mănăstirea de la poalele Munţilor Făgăraş este ridicată pe locul unui vechi aşezământ monahal din 1737. Din nefericire asupra acestuia s-a abătut urgia din 1761 când toate mănăstirile din zonă au fost distruse de artileria grea a generalului Bukow.

Tradiţia spune că l-a început s-a tras asupra sfântului locaş cu tunurile dar ghiulele l-au ocolit în mod inexplicabil şi atunci biserica mănăstirii a fost arsă din temelie. Odată cu ea şi clopotele ei au ars şi călugării care au refuzat să-şi părăsească vechea credinţă ortodoxă şi alţii de la mănăstirile vecine veniţi aici să caute adăpost. Trecând prin flăcări, stareţul Isaia Tempea a luat drumul munţilor cu câteva odoare bisericeşti şi icoane. A fost însă repede găsit de soldaţi şi adus în poiana mănăstirii unde i-au tăiat capul şi i-au aruncat trupul într-o fântână. A doua zi însă apa a ţâşnit mai limpede căpătând puteri tămăduitoare pe care şi le-a păstrat până în zilele noastre. În anul 1928 Regina Maria lansează un proiect menit să ridice din cenuşă vechiul aşezământ, acesta urmând să se numească „Mănăstirea Întregirii Neamului". Evenimentele din ţară nu permit însă realizarea proiectului respectiv şi abia în 1953 Mitropolitul Bălan aprobă ridicarea bisericii Bucium.



Aprobarea este obţinută în urma eforturilor supraomeneşti ale credinciosului Moş Ilie Burla şi ale tinerei familii Şandru, dar drumul spre realizare îngrădeşte zidirea. Familia Şandru îşi vede visul îndeplinit abia în 1990 când Î.P.S. Plămădeală aprobă zidirea Mănăstirii Bucium la construcţia căreia a participat prin muncă şi rugăciuni întreaga obşte a credincioşilor. Biserica este terminată şi sfinţită la 6 august 1995, fiind construită în stil bizantin cu pridvor deschis, cu o pictură în mozaic la faţadă.

Numită şi „Pacea lumii", mănăstirea prezintă şi o troiţă ridicată exact pe locul vechii biserici. Biserica este ridicată după un plan triconc cu abside decroşate şi are trei turle, una mai mare pe naos şi două mai mici deasupra pronaosului.

Intrarea se face prin uşi masive din stejar sculptat, iar în zilele de sărbătoare locaşul se dovedeşte neîncăpător pentru mulţimea credincioşilor care vin aici să asculte sfânta liturghie şi să-şi vindece bolile.

IRINA STOICA

„Marele falsificator" genial

În principiu, ideea de fals ar trebui să fie privită ca o referire la realizări lipsite de valoare şi chiar ca obiect al unor acţiuni ilegale îndreptate împotriva autorilor.

În artă, nu de puţine ori, asemenea situaţii au fost abordate într-un mod cu totul diferit, în primul rând fiindcă există realmente o piaţă a contrafacerilor artistice care aduce profituri imense „verigilor" implicate în comanda, realizarea şi comercializarea acestora.

Americanul Mark Landis are în prezent 66 de ani şi, încă din adolescenţă, a fost diagnosticat cu schizofrenie, puţin mai târziu medicii punându-şi problema dacă nu cumva tulburarea bipolară ar fi fost încadrarea mai potrivită.

În orice caz, problemele medicale au stat la baza atracţiei sale către artele plastice şi l-au orientat spre o activitate dubioasă, dar mai ales bizară. Între metodele de tratament recomandate, terapia prin artă a ocupat un loc important şi tânărul Mark a fost chiar atras de ea, dând dovadă şi de un talent aparte în domeniu.

Talent artistic avea din plin, iar priceperea sa în alegerea şi utilizarea substanţelor chimice specifice pentru tratarea suportului picturii – pânză, carton, hârtie – pentru obţinerea unor nuanţe cromatice identice cu cele ale lucrărilor falsificate sau pentru simularea vechimii tablourilor şi-a cizelat-o în timp, el dobândind astfel un talent de falsificator cum rareori se întâlnise.

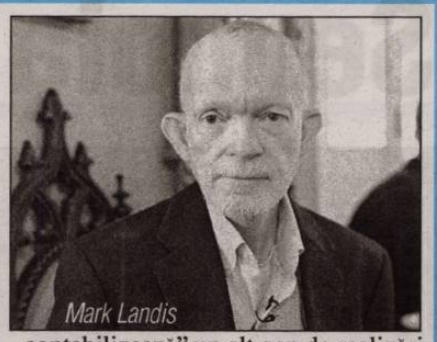
Pierderea tatălui, militar de carieră în Marina SUA, dublată de urmarea cu mult interes a cursurilor de artă la Chicago, apoi la San Francisco, i-au oferit contextul afirmării, realizată într-un mod insolit. Deşi ca pictor putea face o carieră fulminantă, structura sa psihică i-a impus nevoia de recunoaştere a talentului din partea celor din jur şi laudele efemere care îi mângâiau orgoliul exacerbat într-un mod neadecvat, din cauza problemelor personale şi familiale.

Astfel că Mark Landis, pictor de talent recunoscut, nu viza expoziţii personale. În schimb, se bucura să facă donaţii unor muzee, dar prezentându-se sub identităţi false şi denaturând nu numai povestea sa individuală, ci şi istoricul lucrărilor cedate cu generozitate, care în realitate erau nişte falsuri: geniale, dar falsuri!

Se poate considera ca impresionant modul în care Landis îşi motiva donaţiile: fie în memoria regretatului său tată, fie pentru a-şi omagia mama tocmai decedată. Din punct de vedere patologic, psihiatrii au interpretat acest aspect ca pe o nevoie acută a lui Mark Landis de recunoaştere a valorii artistice din partea părinţilor săi pierduţi pentru totdeauna.

De pildă, în 1988, pe când se întorsese acasă la mama încă în viaţă, a donat un fals unui muzeu, în memoria tatălui. Iar acest gen de tribut adus părinţilor săi l-a însufleţit rapid în acţiunile sale ilicite. „Am darul de a fi un bun pictor şi am vrut să fac ceva de care părinţii mei ar fi fost mândri" – a recunoscut el adevărata valoare a faptelor sale.

„Marele Falsificator", cum a fost supranumit, are în prezent 66 de ani. Un artist plastic ar fi în puterea forţei de creaţie la această vârstă, însă Mark Landis



„contabilizează" un alt gen de realizări în domeniu.

El a înşelat peste 40 de muzee din 20 de state americane, în cariera sa de trei decenii ca falsificator de artă. Se deghiza în filantrop sau preot, apărea la un muzeu cu lucrarea sub braţ, el neavând de fapt o grijă deosebită să nu dea de bănuit, să nu fie recunoscut falsul, ci fiind mulţumit că a realizat o imitaţie foarte reuşită a unei opere cu adevărat de valoare.

Suportul viitoarei lucrări îl „îmbătrânea" folosind metode simple şi necostisitoare: cafea, ceai sau o vopsea oarecare. Nu era un tehnician colorist foarte bun, dar afirma că nu-i păsa de pigmenţii folosiţi în tablouri. Mergea la depozitul de aprovizionare şi le cumpăra, după ce pregătea un nou loc de muncă.

Matthew Leininger, curator şef al Muzeului de Artă Cincinnati, a început să adune informaţii şi dovezi despre „actele de caritate" ale lui Landis în 2007, când acesta din urmă a donat cinci lucrări false Muzeului de Artă din Oklahoma City. Într-o căutare rapidă a imaginilor unei acuarele fără titlu semnate de Paul Signac (1863-1935), curatorul a descoperit că Savannah College of Art, din Georgia, avea una identică. S-a tras alarma, însă Landis a continuat să acţioneze.

Profesioniştii muzeelor îl consideră un escroc, dar el se crede filantrop şi spune că nu poate înţelege de ce muzeele sunt... deranjate de „hobby-ul" său, deoarece donaţiile lui sunt un omagiu adus părinţilor şi acte de bunăvoinţă.

Pe de altă parte, FBI şi poliţia cunosc activitatea lui Landis, dar nu au formulat acuzaţii, deoarece nu comite fraude din punct de vedere tehnic, nu a beneficiat financiar din donaţiile sale şi nu a solicitat deduceri fiscale.

La urma urmelor, acesta este un falsificator de geniu şi un escroc „apărat" de faptul – regretabil, de altfel – că, pe lângă talentul deosebit, viaţa i-a dat şi o serie de boli psihice nevindecabile.

Câştigi sau pierzi?

Bizarele întreceri, ce nu se pot numi „ale gurmanzilor", în care competitorii se forţează să mănânce cât mai multe porţii dintr-un anumit aliment ascund două tipuri de patologii certe: una – pe plan mental, reprezentată de obsesia oarbă a doborârii unui record ce nu are nimic în comun cu sportul; a doua – efectul dăunător incontestabil al forţării organismului să accepte, într-un timp scurt, o cantitate mare de mâncare.

Unul dintre fanaticii acestui tip de concursuri (are şi numeroşi suporteri!) este americanul Joey Chestnut, care în ultimi 16

ani a îngurgitat, în medie, cam 100 de hot dogs pe lună. La o socoteală scurtă, s-ar aduna astfel aproape 20.000 de mii de porţii! Ce înseamnă asta pentru sănătate?

Cercetătorii Universităţii Michigan au calculat avantajele şi pericolele consumării acestui aliment ultrarăspândit pe glob şi au ajuns la o concluzie şocantă: fiecare hot dog pe care îl mănâncă o persoană i-ar putea scurta viaţa cu 36 de minute!

În cazul lui Joey, isprava sa, pentru care a fost încununat drept recordmen mondial, l-ar costa până acum un an şi 115 zile din viaţă. La cea mai recentă întrecere, pe 4 iulie, el a înghiţit în numai 10 minute 76 de porţii de hot dog, „renunţând" astfel la aproape două zile din viaţă, în schimbul unei glorii efemere şi a unei sume modice în cont.

Cercetătorii americani au venit şi cu precizări referitoare la alimente cu-adevărat sănătoase, care pot ajuta la mărirea duratei de viaţă. Dacă, pe lângă sus-menţionatul hot dog, ne mai „scade" din viaţă şi băuturile răcoritoare (12,4 minute o porţie), pizza (7,8 minute) sau burgerii (7 minute), ne dau speranţe de longevitate roşiile (3,8 minute/100 g), bananele 13,5 minute) sau nucile (26 minute).

Pe baza constatărilor ştiinţifice cercetătorii au sugerat că trecerea a 10% din aportul de calorii de la carne la un amestec de fructe, legume, nuci şi fructe de mare ar permite oamenilor să câştige, în medie, zilnic, 48 de minute de viaţă.

„Artă" într-un tablou gol

Arta la care ne referim ar fi – în principiu – o pictură, dar nuanţa dubitativă a afirmaţiei derivă din faptul că, în realitate, ne aflăm în situaţia aberantă de a nu şti la ce fel de operă se poate face referire.

Muzeul „Kunsten" din Aalborg, Danemarca, a decis să împrumute o sumă considerabilă, 70.000 de euro (echivalentul salariului mediu pe un an), în bani lichizi, artistului plastic Jens Haaning, de 56 de ani, pentru ca acesta să reproducă două dintre operele lui mai vechi, care a folosit anterior bani înrămaţi pentru a reprezenta salariile medii anuale ale unui austriac şi danez, în euro şi coroane daneze, urmând să fie expuse în muzeu, în cadrul unei expoziţii despre viitorul muncii.

Ce s-a întâmplat mai departe, a mărturisit chiar directorul instituţiei, Lasse Andersson: „Cu două zile înainte de deschiderea expoziţiei, am primit un mesaj de la Jens, în care ne anunţa că nu a realizat operele asupra cărora căzuserăm de acord."

Potrivit AFP, artistul ar fi explicat că el avea să trimită muzeului alte creaţii, intitulate... „Ia banii şi şterge-o!"

De altfel, la deschiderea coletelor trimise de Haaning, angajaţii de la „Kunsten" au constatat că acesta chiar nu minţise, întrucât înăuntru se găseau ramele goale, iar banii împrumutaţi lipseau, artistul păstrându-i „în numele artei"! „Am ales să realizez o nouă lucrare pentru expoziţie, în loc să prezint cele două lucrări vechi", a declarat Haaning într-un e-mail adresat muzeului, al cărui text este afişat lângă ramele goale.

După momentul de stupefacţie, domnul Andersson a izbucnit într-un râs nervos şi a decis să prezinte cele două „opere" în cadrul unei secţiuni de artă modernă, argumentând că „acestea oferă o abordare umoristică şi ne determină să reflectăm asupra modului în care ne evaluăm astăzi munca". El a mai afirmat că încă speră că într-o bună zi va primi şi lucrările comandate, dar că actualele „tablouri", odată cu închiderea expoziţiei îşi vor pierde definitiv orice eventuală valoare estetică ori filosofică.

Haaning nu intenţionează să returneze banii şi nu este îngrijorat de posibilele consecinţe, dar directorul muzeului a declarat că artistul are termen până în ianuarie 2022, când se închide expoziţia pentru a rambursa împrumutul. În caz contrar, muzeul va lua în considerare acţiuni legale pentru recuperarea sumei „oferite" pentru operele care pun la îndoială valoarea artei.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU
şi
NICUŞOR DINCĂ

Ştiaţi că...

◆ ...Herman Melville a fost un prozator reprezentativ al romantismului nord-

american? A trăit între 1819-1891, capodopera sa fiind romanul Moby Dick.

◆ ...deşerturile ocupă 33 la sută din suprafaţa Terrei? Sunt locuite de 16 la sută din populaţia lumii.

◆ ...„Aira antarctica" este singura plantă cu flori din An-

tarctiva? A fost descoperită de savantul român Emil Racoviţă.

◆ ...prin belvedere se înţelege o înălţime a reliefului? De pe ea se vede o regiune întinsă din împrejurimi.

◆ ...primul astronom care a descoperit petele solare, lanţurile muntoase de pe Lună, fazele plane-

tei Venus şi cei patru sateliţi mari ai lui Venus a fost Galileo Galilei în anul 1609? A folosit o lunetă făcută de el.

◆ ...irbis sau leopardul zburător trăieşte în munţii înalţi din Asia Centrală? Este un animal carnivor asemănător panterei.

◆ ...muflonul este strămoşul oii săl-

batice? Este originar din ţinuturile mediteraneene.

◆ ...un cactus mare din deşert poate acumula în trunchiul său 8000 de litri de apă?

Ştiaţi că...

RAUMA

– oraşul clădirilor din lemn

Centrul Vechi

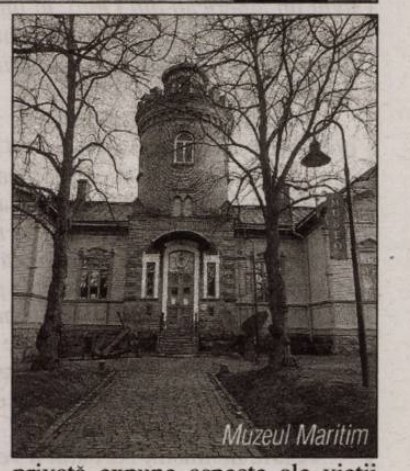
Oraş de navigatori, al treilea ca vechime din Finlanda, Rauma este în zilele noastre cea mai mare aşezare medievală din nordul Europei. Conservând circa 600 de clădiri din lemn, vopsite tradiţional în nuanţe pastelate, este înregistrat pe lista Patrimoniului Universal UNESCO.

Aflat în regiunea Satakunte, port în golful Bothnia, a fost întemeiat în 1442 sub forma unei localităţi maritime de coastă. Înainte de a fi declarat oraş, aici existau o mănăstire franciscană şi o biserică catolică. În jurul anului 1550 oraşul a rămas temporar fără locuitori, obligaţi să se mute în oraşul nou întemeiat Helsinki. După câţiva ani li s-a permis să se întoarcă şi oraşul s-a dezvoltat până în prezent.

Muzeul Marela

Din nefericire, oraşul, construit aproape în întregime din lemn, a fost devastat de incendiile din 1640 şi 1682 dar locuitorii l-au reconstruit şi l-au lărgit, astfel încât în 1800 suprafaţa sa era reprezentată de cea care ocupă în zilele noastre întregul centru vechi, ceea ce nu era puţin pentru perioada respectivă.

Reconstruirea clădirilor în stil neo-renascentist reprezintă o dovadă a bunăstării locuitorilor într-o perioadă în care comerţul pe cale navigabilă era în plină dezvoltare. În anul 1897, oraşul Rauma avea cea mai mare flotă de navigaţie din Finlanda, compusă din 57 de nave. De altfel, chiar denumirea oraşului aminteşte această ocupaţie a locuitorilor, numele provenind din cuvântul german „strauma", însemnând „flux". Ulterior, în oraş s-a dezvoltat şi industria hârtiei şi realizarea dantelelor de calitate superioară. Principala atracţie a locului rămâne Centrul Vechi cu casele surprinzător de bine conservate, foste locuinţe ale navigatorilor de odinioară. Sunt delimitate prin garduri şi porţi şi aşezate în jurul unei pieţe centrale. Printre case există şi câteva magazine şi centre comerciale emanând acelaşi aer liniştit.



Muzeul Maritim

Turiştii sunt încântaţi în mod special şi de faptul că oraşul este aşezat pe un arhipelag, format în principal din trei insule mari. Între acestea se poate patina iarna iar vara se pot face deplasări cu vaporul. Pe insula Kylmapijlaja se află un vechi far maritim transformat în hotel şi numeroase tunuri pentru că aici a existat o bază militară.

Dintre edificiile religioase trebuie amintite Biserica Luterană a Sfintei Cruci, construită din piatră la sfârşitul secolului al XV-lea şi inaugurată în 1512, ocupând aşezământul vechii mănăstiri franciscane şi Biserica Catolică Sfânta Treime.

Biserica Luterană a Sfintei Cruci

Fosta primărie din secolul al XVIII-lea este declarată monument istoric iar oraşul prezintă şi câteva muzee interesante. Unul dintre acestea, Muzeul Marela, fostă locuinţă privată expune aspecte ale vieţii navigatorilor din secolul al XVIII-lea, în vreme ce Muzeul Kristi, deschis tot într-o locuinţă privată evocă viaţa producătorilor de dantelă. Mai pot fi admirate Muzeul de Artă, Muzeul Maritim dar şi locul de îngropăciune din Epoca de Bronz cu 36 de piloni de piatră extrem de vechi şi cimitirul din secolul al XVII-lea, devenit loc de pelerinaj.

În Rauma se desfăşoară o serie de festivaluri de jazz, de muzică clasică, film şi artă creativă, oraşul fiind cunoscut pentru evenimentul săptămânal „Noaptea dantelei negre", când magazinele din Centrul Vechi au program prelungit până dimineaţa.

Simboluri ale umanităţii

Genoveva de Brabant

Personaj literar simbolic, prezentă în povestiri populare încă din secolul al VIII-lea, Genoveva simbolizează puritatea sufletească şi nevinovăţia.

Soţie a ducelui de Brabant este victima unor calomnii ţesute în jurul ei. Acuzată pe nedrept de adulter este alungată cu copilul ei de la palat şi trăieşte împreună cu micuţul de şapte ani într-o pădure sălbatică. Ducele îşi descoperă soţia şi fiul după şapte ani şi, încredinţat de nevinovăţia ei o readuce la castel.

Figura ei a inspirat numeroase opere literare şi muzicale, în literatura noastră fiind cunoscut volumul „Măria sa, fiul pădurii" de Mihail Sadoveanu.

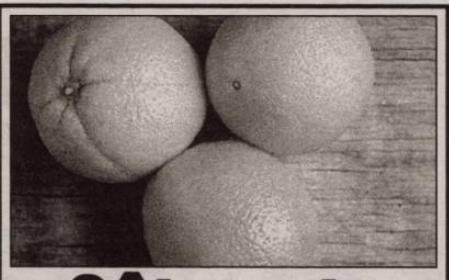
Casa memorială Ion Creangă

Muzeul memorial, casa în care s-a născut şi a copilărit marele prozator Ion Creangă (1837-1889) se află în satul Humuleşti, azi suburbie a oraşului Târgu Neamţ.

Casa datează din 1833 iar scriitorul a locuit aici până în 1846 şi apoi, cu întreruperi până în 1855. Este o construcţie din bârne de lemn cu acoperiş de şindrilă. Până în 1959 au locuit aici urmaşii lui Creangă şi clădirea a fost restaurată în câteva rânduri: în 1937 prin grija lui Nicolae Iorga, în 1960, 1975 şi 1988.

Casa cuprinde două încăperi şi o tindă şi a fost reorganizată tematic după 1989. Sunt expuse documente, scrisori, cărţi poştale cu autograf, fotocopii ale manuscriselor, fotografii şi 14 lucrări de grafică. Lângă casă se află Parcul tematic „Ion Creangă" unde puteţi „întâlni" o serie de personaje din poveştile scriitorului.

Pagină realizată de
IRINA STOICA



Cât costă o portocală?

O surpriză extrem de neplăcută a avut un american din Ohio, în luna octombrie, când a realizat că pentru trei portocale a plătit nu mai puţin de 12.000 de dolari.

Nefericitul client obişnuia să utilizeze o aplicaţie a telefonului mobil ce îi permitea să efectueze comenzi de produse pe care să le primească apoi acasă de la Kroger, al treilea cel mai mare retailer din SUA. Numai că într-o zi a constatat că nu-şi mai putea plăti facturile din contul personal, fiindcă acesta fusese epuizat, golit nu de infractorii de ciberbetici, ci operat în aparenţă regulamentar, totuşi cu o eroare impardonabilă.

Foarte neliniştit, bărbatul a verificat la cea mai apropiată bancă starea contului său, de unde a aflat şi cauza pierderii subite: cele trei portocale buclucaşe, care îl „uşuraseră" de peste 12.000 de dolari, fiecare fruct fiind facturat cu 4000,99 dolari.

Victima şi-a prezentat problema la un retailer, unde i s-au cerut scuze şi i-a fost returnată suma prelevată în mod incorect. Evident, nimeni nu era vinovat, însă faptul că la mijloc fusese o eroare a sistemului informatic i-a pus pe gânduri pe mulţi consumatori care îşi comandă cumpărăturile în mod similar. Kroger a precizat că „o eroare izolată şi nu un incident IT major" s-a aflat la originea acestui preţ uriaş.

Echipa campioanelor

Când vine vorba despre practicarea sporturilor ce necesită un efort fizic considerabil şi susţinut, te gândeşti la jucători viguroşi, bine antrenaţi şi mai ales tineri.

Dacă însă vă spunem că media de vârstă a unei asemenea echipe ajunge pe la 60-70 de ani, ideea pare utopică din punct de vedere biologic. Totuşi, în Statele Unite există o echipă de softball (o formă de baseball ceva mai „blândă", practicată de numeroase femei) în care activează jucătoare de la 50 de ani până chiar la 90 de ani!

Colorado Peaches a fost înfiinţată în 1991 şi în prezent are mai mult de 50 de jucătoare legitimate, datorită vârstelor sus-menţionate gruparea fiind considerată „cea mai bătrână" din întreaga ţară. Scopul echipei este de a susţine femeile în vârstă să se dezvolte fizic, mental şi spiritual, contribuind la dezvoltarea relaţiilor în spiritul jocului de baseball. Aceasta nu înseamnă totuşi că nu este şi capabilă de performanţe.

Anul trecut, „Piersicile de Colorado" (traducerea numelui său) au cucerit medaliile de argint la turneul World Senior Games din Utah. Nu este vorba despre un miracol, ci o dovadă a perseverenţei şi a cultivării unei mentalităţi cât se poate de fireşti. Aceasta, cu atât mai mult cu cât, la zece ani de la înfiinţare, circa jumătate din membrii echipei au vrut să renunţe, considerându-se „prea bătrâni".

Dar au rămas, s-au reorganizat, deoarece „chiar şi atunci când nu câştigăm, câştigăm", cum frumos a constatat veterana echipei, Maggie McCloskey, de 90 de ani. „Cel mai important este să fii întotdeauna un adversar corect şi demn", a adăugat ea, oferind indirect şi un sfat sportivilor care, după vârsta de 30-35 de ani, se gândesc la retragere.

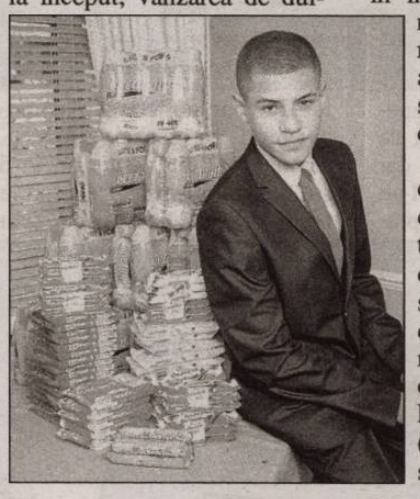
Remarcabil la această echipă este pozitivitatea, aclamaţiile, ţipetele de gen „du-te fată!" sau aplauzele fiind lucruri comune. „Unii prieteni au venit şi ne-au văzut, spunând că nu pot crede asta, este fabulos...", a declarat unul dintre jucătorii în vârstă de 80 de ani.

Businessman la 15 ani

Dacă pentru scriitorul vizionar Jules Verne a deveni căpitan de corabie la numai 15 ani era cât se poate de posibil, iată că în zilele noastre, la aceeaşi vârstă, copiii pot deveni oameni de afaceri.

Desigur, aşa ceva nu se construieşte de unul singur, dar lăudabil în cazul elevului britanic Nathan John-Baptiste este faptul că ideea şi punerea în practică a unei formule de afaceri de succes în timpul unei discuţii cu un milionar care a participat la un program de dezvoltare organizat de şcoala sa, care i-a sfătuit pe elevi cum să muncească şi să facă bani. „De şapte ani de zile mergeam pe drumul greşit, iar apoi a apărut acest tip... Atunci mi-am dat seama că vreau să fiu ca el", a declarat tânărul.

Obiectul de activitate a fost, la început, vânzarea de dulciuri şi băuturi răcoritoare către colegii săi, în pauzele dintre orele de curs. Punctul de lucru fiind amenajat chiar în interiorul şcolii sale din nordul Londrei, a atras rapid micii consumatori, astfel că Nathan a ajuns să câştige, în medie, 250 de lire sterline pe zi.



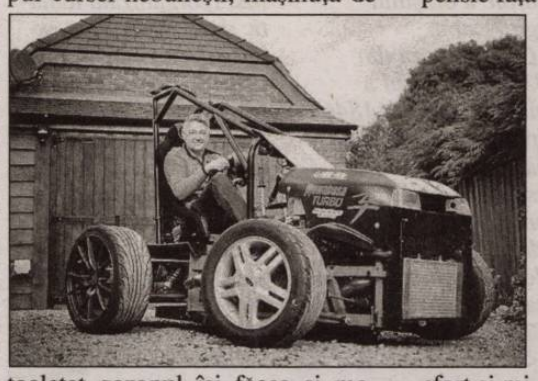
În toată această afacere, remarcabil este că, dacă băiatul a început totul având doar 5 lire la dispoziţie, acum a ajuns să adune chiar şi 1.000 de lire pe săptămână şi, mai mult decât atât, şi-a extins aria de activitate. El are acum... 11 angajaţi (colegi atraşi şi ei de insolita idee a lui Nathan), care lucrează în trei şcoli diferite. „Planul este să devii milionar. Problema este numai să munceşti, pentru a putea să-ţi duci intenţia la capăt" – spune businessmanul de 15 ani, care a adunat până acum în jur de 50.000 de lire. Planul lui pentru viitor?

Câştiguri din ce în ce mai mari, într-un ritm şi mai rapid. „Voi investi într-o proprietate de subînchiriere. (...) Aş vrea să devin agent de bursă, acolo vreau să pun 100% din banii mei şi în proprietăţi."

Iată un tânăr care ştie ce vrea, dar mai ales munceşte cu adevărat să îşi pună în practică visul. Şi o dovadă certă că se poate!

Cea mai rapidă maşină de tuns iarba

Britanicul Tony Edwards, un bărbat de 57 de ani, a bătut un record bizar rulând pe utilajul său cu incredibila viteză de 230 km/oră. Pentru cine ar fi crezut că, în timpul cursei nebuneşti, maşinuţa de toaletat gazonul îşi făcea şi meseria, precizăm că nu putea fi vorba despre aşa ceva.



Recordul a fost stabilit pe pista aerodromului Elvington Airfield din Anglia, menţionând că totul s-a petrecut în contextul unei competiţii insolite ce vizează includerea performanţei în binecunoscuta Guiness Book. Tony este un inginer pensionar, tată a patru copii, care şi-a folosit experienţa şi abilităţile tehnice pentru a stabili acest record.

Acest lucru a fost posibil datorită unui motor Suzuki de 1.300 cm³, pe care proprietarul l-a instalat în locul celui original, o suspensie faţă de la o maşină şi un kit de conversie a tricicletei în spate. Vehiculul a fost modificat astfel – sigur, nu pentru a tunde iarba – tocmai pentru ca utilajul să facă faţă cerinţelor omului de la volan. Acesta a cheltuit o sumă considerabilă pentru a-şi satisface capriciul, echivalentă cu peste 26.000 de euro.

„Totul a necesitat mult efort şi mi-a luat doi ani de lucru – a comentat britanicul, care s-a declarat „răscolit de emoţie", după ce a reuşit să „pătrundă" în Cartea Recordurilor. Precedentul record de viteză pe un utilaj similar fusese de „numai" 214 km/oră, dar mult mai şocant este recordul absolut pe nivelul folosirii maşinilor „imposibile": 27,4 km/oră pe un vehicul... comestibil construit din tort de orez şi prăjituri cu vanilie. Nu e basm!...

Artistul ambidextru

Un fenomen rar este folosirea de către unii oameni a ambelor mâini pentru a efectua activităţi la fel de importante. Un om ambidextru are abilitatea de a-şi folosi fie mâna stângă, fie dreapta, cu aceeaşi uşurinţă.

Unii scriu cu ambele mâini şi, lucru rar întâlnit, pot desena în acelaşi timp cu ambele mâini; de obicei, este vorba despre desenul „în oglindă".

Totuşi, dacă mergem mai departe, descoperim artişti capabili chiar de lucruri senzaţionale, realizând desene cu totul diferite, simultan, cu mâna dreaptă şi cu cea stângă.

Într-o situaţie de acest fel se plasează Colin Drake, avocat şi artist plastic din Detroit, Michigan, care posedă un talent întâlnit în mod natural doar la 1% dintre oameni, având o experienţă de 40 de ani în desen.

Performanţele sale artistice au stârnit interesul colecţionarilor din întreaga lume, modalităţile unice de exprimare aducându-i un loc în paginile „Out of the Box" de pe Instagram.

Mâinile sale pot ilustra simultan cele două jumătăţi ale unui portret sau alt gen de desen, stânga şi dreapta funcţionând independent pe tot parcursul procesului, ca şi cum fiecare ar fi înzestrată cu gândire proprie. Pentru a evidenţia acest talent, Colin foloseşte cerneală sau vopsea de diferite culori pentru fiecare mână.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU
şi
NICUŞOR DINCĂ

Eroi imposibil de ucis

În filmele de acţiune, personajele principale au de înfruntat cele mai felurite obstacole pentru a-şi îndeplini scopurile şi nu de puţine ori pierd confruntarea. Câte drame nu am văzut, de la Titanic la Troia, în care chipeşii eroi mor la final, iar spectatorii şi mai ales spectatoarele lăcrimează de zor?

Pentru a evita asemenea momente, deloc profitabile din punct de vedere comercial – nu de alta, dar e destul de greu să faci o continuare la Titanic, de vreme ce personajul principal moare îngheţat în primul film – producătorii de la Hollywood au venit cu o soluţie pe placul tuturor: nişte eroi care nu mor niciodată, precum cei enumeraţi mai jos.

John Wick

Acest asasin interpretat de Keanu Reeves este practic o maşinărie de ucis care poate secera echipe întregi de mercenari prin manevre tactice rapide şi lovituri imposibil de parat. În unele situaţii, eroul este rănit, dar ignoră durerea şi continuă să atace fără teamă, anihilându-i practic pe toţi cei ce îi stau în cale.

Amatorii de statistici au calculat că în cele trei episoade ale franşizei John Wick, eroul omonim ucide peste 300 de adversari, printr-o combinaţie de iuţeală de mână, abilităţi de manevrare a armelor de foc, luptă corp la corp şi explozii creative.

James Bond

Cu o carieră de peste 26 de filme, James Bond este de neegalat atât în privinţa capacităţilor de supravieţuire, cât şi în cea de a aduna încasări de zeci de milioane de dolari.

De câteva decenii, cel mai valoros agent secret al Majestăţii Sale Regina îi înfruntă pe răufăcători pe toată planeta,

confruntându-se cu numeroase lovituri, răniri, capcane şi situaţii care adesea sfidează orice logică, dar îi entuziasmează pe fanii adevăraţi.

Ca să oferim doar un singur exemplu, în „Coordonata Skyfall" James Bond este împuşcat din greşeală, pe când se luptă cu un „tip rău" pe un tren în plină viteză, cade de pe un pod, de la o înălţime de 30 de metri şi nimereşte într-un râu învolburat, dar evident că scapă cu viaţă!

Dar asemenea întâmplări par banale pentru un personaj care, în atâtea filme, este otrăvit, aproape castrat, riscă să fie tăiat în două cu o rază laser şi, în episodul „Să nu mori azi" îşi opreşte şi porneşte inima după bunul plac, atunci când situaţia o cere.

Indiana Jones

Nici simpaticul profesor de istorie devenit căutător de comori Indiana Jones (interpretat de Harrison Ford) nu se lasă mai prejos. În seria omonimă, el este luat la ţintă cu săgeţi otrăvite, riscă să cadă în gropi cu suliţe ascuţite, este la un pas să fie strivit de o stâncă uriaşă, scapă dintr-o cameră plină cu vipere,

sare dintr-un avion pe o plută gonflabilă, învinge sute de soldaţi nazişti şi ocoleşte cu dibăcie toate capcanele care păzesc Sfântul Graal. Iar pentru ca tacâmul să fie complet, în „Regatul craniului de cristal", eroul supravieţuieşte şi unei explozii nucleare, ascuns într-un frigider căptuşit cu plumb!

Căpitanul Jack Sparrow

Charismaticul pirat Jack Sparrow (interpretat cu un talent şi un umor remarcabil de Johnny Depp) dă viaţă filmelor din franşiza „Piraţii din Caraibe" şi este cu totul inepuizabil şi invincibil. El reuşeşte să scape teafăr din cele mai cumplite încercări.

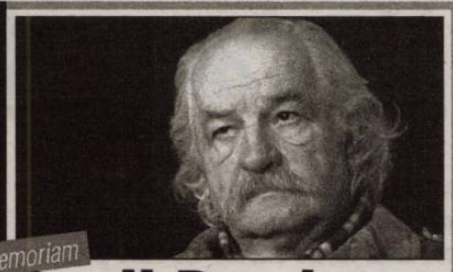
Părăsit pe o insulă pustie, foloseşte ţestoase uriaşe pentru a străbate oceanul, până la cea mai apropiată aşezare umană, scapă de şreang în ultima clipă şi luptă cu echipaje întregi de piraţi furioşi, înfruntând totodată giganticul monstru Kraken doar cu sabia.

Acest lucru îi provoacă, este adevărat, moartea, dar de fapt el nu moare, ci

se trezeşte într-un fel de purgatoriu unde aventurile incredibile continuă. Şi probabil ele ar fi continuat şi astăzi dacă actorul n-ar fi trecut prin adevărata dramă a unui divorţ urât, în viaţa de toate zilele...

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

PORTRET



In memoriam

Papil Panduru

În această toamnă blândă, un alt mare actor s-a dus, cum duios spunea Marin Sorescu, „să mai moară puţin": Papil Panduru, soţul regretatei regizoare Cătălina Buzoianu, ne-a părăsit de curând, la vârsta de 87 de ani.

Născut la 13 octombrie 1934, în localitatea Menţii din Dos, judeţul Gorj, Papil Panduru a absolvit în anul 1961 Institutul de Artă Teatrală şi Cinematografică din Bucureşti alături de o „garnitură de aur", având-i colegi, printre alţii, pe Gheorghe Dinică, Marin Moraru şi Dorina Lazăr.

A jucat timp de peste două decenii pe scena Teatrului Mic, dar s-a remarcat mai ales ca actor de film, evoluând în nu mai puţin de 80 de pelicule, printre care amintim: „Pruncul, petrolul şi ardelenii" (regia Dan Piţa, 1980), „Ştefan Luchian" (regia Nicolae Mărgineanu,1981), „De ce trag clopotele, Mitică?" (regia Lucian Pintilie, 1982), „Trandafirul galben" (regia Doru Năstase, 1982), „Mircea" (regia Sergiu Nicolaescu, 1988), „Casa din vis" (regia Ioan Cărmăzan, 1991), „Doi haiduci şi-o crâşmăriţă" (regia George Cornea, 1992), „Omul zilei" (regia Dan Piţa, 1997), „Corul pompierilor" (regia Cristian Mungiu, 2000), „În fiecare zi Dumnezeu ne sărută pe gură" (regia Sinişa Dragin, 2001), „Examen" (regia Titus Muntean, 2003), „Italiencele" (regia Nap Toader, 2004), „Detaşamentul orb" (regia Vlad Feneşan, 2014), „Aniversarea" (scenariul şi regia Dan Chişu, 2017).

De asemenea, a mai jucat şi în spectacole de teatru pentru televiziune: „Povestea Unirii" de Tudor Şoimaru, „Marea Unire" de Dumitru Chirilă, „Jocul ielelor" de Camil Petrescu , „Trenul din zori nu mai opreşte aici" de Tennesee Williams.

Pe 27 mai 2019, în cadrul celei de-a 47-a ediţie a Galei Premiilor Uniunii Cineaştilor din România (UCIN), actorului i-a fost decernat Premiul de excelenţă pentru întreaga activitate.

Colţul cu litere

Identitate şi puterea limbajului

Editura Humanitas Fiction anunţă o nouă apariţie în colecţia Raftul Denisei, de data asta este vorba despre romanul unei scriitoare din Finlanda. Deşi când spui Finlanda, spui fiorduri şi ierni reci, romanul *Prietena mea Natalia*, scris de Laura Lindstedt, deţinătoarea importantului premiu literar Finlandia, se vrea un roman „provocator şi dezinhibat despre sexualitatea exacerbată a unei tinere, care – printr-un discurs intermitent, ce ne parvine prin ricoşeu – aminteşte uneori de Molly Bloom, iar alteori de Anais Nin din Incest, despre puterea limbajului de a forma şi deforma, precum şi despre identitate", şi probabil că reuşeşte să pară aşa şi cititorilor.

Din prezentarea editurii aflăm că Natalia nu este o ferventă clientă a bibliotecilor orăşeneşti, ci se gândeşte întruna la sex. „Însă, în timpul partidelor sale amoroase, mintea îi e mereu în altă parte. Nici unul dintre numeroşii săi parteneri nu-i oferă satisfacţie, cu atât mai puţin nu reuşeşte să-i alunge neliniştile. Povestea ei, spusă de psihoterapeutul cu care se întâlneşte săptămânal, dar care e un personaj atât de misterios, încât nu-i aflăm nici măcar genul, apelează la filozofie, artă şi literatură, pe de-o parte, iar pe de alta, la descoperirile sexuale din copilărie şi punerea în scenă a experienţelor erotice de mai târziu. În timpul şedinţelor de terapie, ambii sunt complet absorbiţi într-un uimitor duel intelectual, până când graniţa mereu schimbătoare, mereu fragilă dintre psihoterapeut şi pacientă, dintre realitate şi ficţiune aproape că dispare".

Dacă este un „discurs", atunci asta îmi aminteşte mai degrabă despre discursul intermitent şi plictisitor despre sex, deşi se vrea mereu provocator, din filmele lui Woody Allen, la care nu poţi învinge plictiseala după mai mult de 2 minute. Despre cartea Laurei Lindstedt nu pot oferi scurte exemple de stil, dar critica literară o priveşte sumar, folosind clişee corespunzătoare.

„Acesta este un roman despre separaţia subtilă a puterii. Cel care deţine cuvintele deţine puterea, iar Natalia este marea povestitoare în acest cadru. Şedinţele de psihoterapie sunt o sărbătoare a literaturii şi artei (vezi Niki de Saint Phalle, Georgia O'Keeffe, dar şi tragediile mitologiei greceşti). Natalia joacă un joc intelectual despre însuşirea poveştilor", scrie publicaţia *Het Parool*, din Olanda.

Din *De Standaard* din Belgia înţelegem că atunci „când Natalia îşi notează exerciţiile la sfârşitul şedinţelor, se dezbracă complet de rolul de pacient sau obiect al studiului. Acum ea este autoarea propriei poveşti, iar ceea ce urmează este un vârtej filozofic şi feminist, care zdruncină definitiv tot soiul de stereotipuri", fiind vorba despre clişeele legate de gen, la modă azi în societatea globalistă pe care începem să o trăim.

Ceva mai nunanţaţi sunt cei de la *Il Libraio* care observă că „forţa romanului Laurei Lindstedt vine din totala fluiditate cu care, capitol după capitol, este desfiinţată fiecare graniţă. (...) Urmărind cu minuţie parcursul literar şi artistic cu ajutorul căruia terapeutul speră să o poată conduce pe Natalia către ea însăşi, se ajunge până la urmă la rătăcirea printr-un labirint de oglinzi în care imaginaţia devine realitate şi realitatea imaginaţie".

Despre autoare, se ştie destul de puţin: Laura Lindstedt s-a născut la Kajaani, în Finlanda, în 1976. A studiat literatura, filozofia, limba franceză, istoria artei şi semiotica la Universitatea din Helsinki, de unde a obţinut doctoratul cu o teză despre scriitoarea Nathalie Sarraute. „Steaua rock" a literaturii finlandeze a debutat în 2007 cu romanul *Sasket* (Foarfecile), al doilea roman, intitulat *Oneiron,* apărând în 2015, cu care a şi câştigat prestigiosul premiu *Finlandia.* Drepturile de publicare pentru cel mai recent roman al său, *Prietena mea Natalia* (Ystäväni Natalia, 2019) au fost vândute în 20 de ţări.

GEORGE CUŞNARENCU

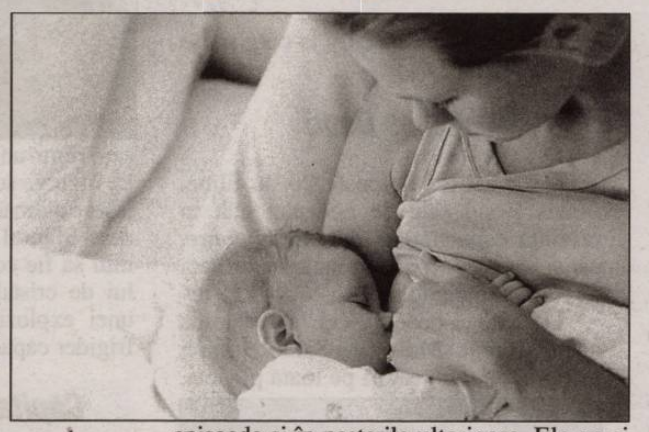
Alăptarea elimină depresia postpartum

Între 11 şi 20% dintre femeile care nasc în fiecare an prezintă simptome de depresie postpartum, cel mai mare factor de risc pentru sinuciderea maternă şi infanticid.

În SUA, la circa 4 milioane de naşteri, aceasta echivalează cu aproape 800.000 de femei cu depresie postpartum, anual. Modelele biologice şi psihosociale actuale de alăptare sugerează că alăptarea ar putea reduce riscul unei femei de depresie postpartum. Cu toate acestea, studiile anterioare au analizat doar iniţierea alăptării şi a duratei alăptării.

În plus, eşantioanele mici şi adesea omogene au dat rezultate negeneralizabile lipsite de putere statistică, din cauza nivelurilor mai diferite de educaţie, a veniturilor şi a proporţiilor de participanţi din rase diferite.

Rezultatele au arătat că femeile care alăptau în prezent la momentul colectării datelor aveau un risc semnificativ statistic de depresie postpartum mai mic decât femeile care nu alăptau. În plus, există o relaţie inversă semnificativă statistic între durata alăptării şi riscul de depresie postpartum.



Pe măsură ce numărul săptămânilor în care femeile alăptau a crescut, depresia lor postpartum a scăzut. O constatare neaşteptată a fost că nu a existat nicio diferenţă semnificativă în riscul depresiei postpartum în rândul femeilor cu intenţii variate de alăptare (da, nu, nesigur).

Femeile care suferă de depresie postpartum, care apare în decurs de patru săptămâni şi până la 12 luni după naştere, suportă sentimente de tristeţe, anxietate şi oboseală extremă care le îngreunează funcţionarea.

Cele care nu sunt tratate pot avea, de asemenea, rezultate negative, inclusiv dificultăţi de legătură şi îngrijire a copiilor lor, gânduri de a-şi face rău sieşi sau copilului şi, de asemenea, prezintă un risc crescut de utilizare abuzivă a substanţelor toxice (droguri, alcool, ţigări, dar şi unele medicamente).

Mamele care au trecut prin depresie postpartum prezintă în plus un risc crescut cu 50% de a suferi asemenea episoade şi în naşterile ulterioare. Ele au şi un risc crescut (25%) de a suferi tulburări depresive suplimentare legate de naştere, până la 11 ani mai târziu. De asemenea, depresia postpartum creşte morbi-ditatea maternă şi este asociată cu riscuri de boli cardiovasculare, accident vascular cerebral şi diabet de tip 2.

Important de ştiut este că studiul s-a bazat pe un chestionar privind sistemul de monitorizare a riscului de sarcină pentru a investiga asocierea practicilor de alăptare, luând în considerare covariate semnificative, cum ar fi vârsta, rasa, starea civilă, educaţia, abuzul de substanţe ce creează dependenţă, înainte şi în timpul sarcinii, fumatul etc.

Constatările sugerează că alăptarea este un comportament eficient din punct de vedere al costurilor şi sănătos, care poate reduce riscul de depresie postpartum. Cadrele medicale joacă un rol important în educarea şi promovarea atât a beneficiilor pentru sănătatea maternă a alăptării, cât şi a beneficiilor pentru sugari, cum ar fi furnizarea nutrienţilor necesari şi protejarea acestora împotriva alergiilor, bolilor şi infecţiilor.

„Peştii" de pe piele

Semnele de naştere (SN) sunt urme prezente pe piele de la venirea pe lume. Sunt în principal de două tipuri: vasculare şi pigmentate.

Semne de naştere vasculare: rezultă din anomalii în formarea vaselor de sânge, care alcătuiesc aglomerări sub piele sau în straturi mai adânci ale corpului. Ele au nuanţe de roşu sau roz, datorită culorii vasului de sânge; de aceea, două tipuri comune de semne de naştere vasculare sunt numite hemangioame de căpşuni şi pete de vin.

- ***Plasturii de somon*** sunt hemangioame roz sau roşii; ei sunt numiţi şi „sărut de înger" sau „muşcături de barză" atunci când apar pe faţă sau pe ceafă.
- ***Hemangioamele de căpşuni*** arată la fel ca fructul al cărui nume îl poartă şi sunt moi la atingere.
- ***Petele de vin*** au culoarea sucului de struguri şi forme neregulate, apărând la nivelul pielii. Hemangioamele mai profunde sunt de culoare mai închisă şi pot face ca pielea să pară ridicată.
- ***Petele mongole*** sunt un alt tip comun de nevi, gri-albăstrui şi apar cel mai frecvent la copiii cu pielea mai închisă. Acestea sunt de obi-

cei prezente la naştere, deasupra spatelui şi a regiunii fesierilor.

Majoritatea hemangioamelor cresc în primul an de viaţă, dar se micşorează încet după aceea, devenind plate până la vârsta de 10 ani. Un SN poate avea diverse culori, de la negru la arămiu. Multe aluniţe sunt mici şi rotunde, altele sunt mari şi au culori diferite; ele pot fi netede şi la nivelul pielii sau ridicate deasupra suprafeţei pielii.

În timp ce majoritatea semnelor de naştere au doar o semnificaţie cosmetică, unele tipuri de nevi sunt asociate cu un risc crescut de cancer de piele. Prin urmare, o urmărire atentă este obligatorie pentru orice nev (semn de naştere pigmentat) care îşi schimbă culoarea, sau dimensiunea, sau devine pruriginos, sau infectat. Poate fi necesară o biopsie, pentru a exclude modificările maligne.

Tratamentul acestora depinde de tipul semnului de naştere, precum şi de prezenţa altor afecţiuni îngrijorătoare. Include chirurgie sau tratament cu laser. Semnele de naştere vasculare sunt, de asemenea, tratate prin coagularea cu laser a vaselor de sânge ofensatoare. Hemangioamele foarte mari pot necesita machiaj special pentru a le masca dacă apar în zone vizibile.

O afecţiune... de miliarde

Rinita alergică – inflamaţie a mucoasei cavităţii nazale – costă sistemele medicale, în fiecare an, peste 11-12 miliarde de dolari americani!

Dacă se iau în calcul şi rinitele nealergice, cifra va fi mult mai mare. Gestionarea optimă a rinitei ar trebui să includă o abordare bazată pe educaţia pacientului, controlul mediului şi evitarea declanşatorilor, farmacoterapie şi (în cazuri selectate corespunzător) imunoterapie subcutanată.

Antihistaminicele orale sunt în general considerate terapie de primă linie pentru rinita alergică, ameliorând strănutul, mâncărimea, „curgerea" nasului şi ochii apoşi. Pot fi combinate cu un decongestionant, pentru a atinge o eficacitate suficientă în congestia nazală.

Corticosteroizii acţionează pozitiv în rinita alergică, în unele forme de rinită non-alergică, precum şi în rinosinuzita cronică. Capsaicina, o componentă picantă a ardeiului iute, poate exercita un efect curativ asupra rinitei alergice. Această modalitate de tratament poate fi, de asemenea, primul pas către opţiuni specifice pentru pacienţii cu rinită care nu răspund la regimurile de tratament standard.

Descongestionantele pot reduce obstrucţia şi congestia nazală prin acţiunea vasoconstrictoare asupra receptorilor olfactivi, dar aplicarea lor intranazală poate duce la rinită medicamentoasă.

Imunoterapia cu alergeni implică aplicarea subcutanată a unor cantităţi crescute treptat de alergeni relevanţi ai pacientului, până la atingerea unei doze eficiente ce induce toleranţă imunologică. Deşi această formă de terapie s-a dovedit eficientă pentru tratamentul rinitei alergice cauzate de acarieni şi polen, se impune în schimb utilizarea limitată în tratarea alergiilor la părul de animale şi la mucegai.

Terapia cu raze infraroşii orientate în regiunea nazală poate îmbunătăţi simptomele clinice ale mâncărimii oculare şi nazale, înfundarea nazală, rinoreea şi strănutul.

În cazurile refractare, terapia chirurgicală rămâne o opţiune pentru pacienţii cu rinită, polipoză sau boală sinusală cronică. Majoritatea intervenţiilor chirurgicale pot fi executate sub anestezie locală într-un cabinet sau ambulatoriu.

În concluzie, deoarece există multe opţiuni terapeutice, o abordare sistematică a pacientului cu rinită este crucială.

PE SCURT

despre sănătatea dumneavoastră

Căderea părului

Alopecia, cunoscută şi sub numele de căderea părului, poate apărea uneori ca urmare a administrării anumitor medicamente. Efectele devin de obicei evidente în câteva zile sau săptămâni de la iniţierea sau creşterea dozei unui medicament; uneori – la majoritatea pacienţilor, alteori numai la unii dintre ei.

Fenomenul poate afecta tot părul de pe corp. Scalpul este zona cea mai frecvent afectată, deşi pacienţii raportează de obicei pierderea părului din sprâncene şi gene, în special pentru cei care sunt trataţi cu chimioterapie. Efectele încep de obicei la câteva săptămâni după iniţierea terapiei care cauzează căderea părului.

Medicamentele anticoagulante (heparina, warfarina) au efecte secundare rare de cauzare a căderii părului. Antihipertensive ca beta-blocantele (atenolol, metoprolol) şi inhibitorii enzimei de conversie a angiotensinei (perindopril, lisinopril) pot avea acelaşi efect. Se pot adăuga medicamentele care modifică nivelul hormonilor din organism (pilula contraceptivă orală, terapia de substituţie hormonală, terapia cu androgeni).

Unele medicamente anticonvulsivante (acidul valproic, carbamazepina, fenitoina), precum şi anumite antidepresive (litiu) pot fi legate de alopecie.

Alte medicamente care uneori pot cauza căderea părului includ: Cimetidină, retinoizi (ex. acitretină), antitiroidiene, amphetamine, medicamente antiinflamatoare nesteroidiene, Bromocriptina, Levodopa, antidepresive triciclice (ex. amitriptilină).

Utilizarea medicamentelor nu este singura cauză posibilă a căderii părului; unele persoane pot prezenta simptome dintr-un motiv diferit. Alte cauze posibile includ o boală recentă sau o intervenţie chirurgicală, o dietă slabă sau căderea părului androgenetică cu model.

Dacă există un caz suspect de cădere a părului din cauza consumului de medicamente, cel mai bun mod de a confirma diagnosticul este să încetaţi să luaţi posibilul „infractor" timp de 3 luni sau mai mult şi să observaţi orice creştere a părului.

În unele cazuri, cum ar fi chimioterapia pentru tratamentul cancerului, beneficiile terapiei depăşesc de obicei efectele negative asociate cu alopecia. În acest caz, se recomandă continuarea terapiei şi aşteptarea încheierii tratamentului pentru ca părul să crească din nou.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU